Souvenir

24th All India Police Water Sports Championship

2024 -2025

MADHYA PRADESH POLICE
BHOPAL

24th All India Police Water Sports Championship 2024-2025
Bhopal (MP)

17th to 21st February 2025

Chief Patron

Kailash Makwana, IPS

(Director General of Police, MP)

Chief Editor

Sonali Mishra, IPS

(Additional Director General of Police)

Training Branch, PHQ, Bhopal

Editorial Board

Himani Khanna, IPS

(Inspector General of Police)

WSB, PHQ, Bhopal

Kumar Prateek, IPS

(Commandant 25th Bn, Bhopal)

Irmeen Shah, SPS

(Asst. Inspector General of Police)

Training Branch, PHQ, Bhopal

Rashmi Pandey, SPS

(Superintendent of Police)

PTS Bhauri, Bhopal

Shraddha Joshi, SPS

(Asst. Inspector General of Police)

PTS Bhauri, Bhopal

Jaideep Sood, SPS

(Asst. Commandant 23rd Bn, Bhopal)

Rajesh Markam, SPS

(Dy. Superintendent of Police)

Police ITI, Bhopal

Parvez Ansari

(Sub Inspector)

Police Press, Bhopal

Sanjay Uchcharia

(Asst. Sub Inspector (M)

Central Police Library, PHQ, Bhopal

Manoj Kumar Sharma

(Asst. Sub Inspector (Press)

Police Press PHQ, Bhopal

Credits

Front cover Painting by

Neelam Tomar, (Inspector, PTS Tighra, Gwalior)

Back Cover Painting by

Rashmi Pandey, (SP PTS, Bhauri, Bhopal)

Souvenir

24th All India Police
Water Sports Championship

2024-2025

BHOPAL, MADHYA PRADESH

Previous Years All India Police Water Sports Championship Events List

Sr.	Year	Host
1	2002	Punjab
2	2003	Andman & Nicobar
3	2003	Jammu & Kashmir
4	2004	Uttarakhand
5	2005	Madhya Pradesh
6	2006	Andhra Padesh
7	2007	Madhya Pradesh
8	2008	CANCELLED
9	2009	CRPF
10	2009	Jammu & Kashmir
11	2010	Uttarakhand
12	2011	CANCELLED
13	2012	Uttarakhand
14	2013	ITBP
15	2013	Madhya Pradesh
16	2014	CANCELLED
17	2015	Jammu & Kashmir
18	2016	CANCELLED
20	2017	Madhya Pradesh
21	2018	ITBP
22	2019	Madhya Pradesh
23	2020	CANCELLED DUE TO COVID-19
24	2021	BSF
25	2022	Himachal Pradesh
26	2023	Jammu & Kashmir
27	**2024-2025**	**Madhya Pradesh**

24th All India Police Water Sports Championship 2024-2025
Bhopal (MP)

17th to 21st February 2025

Place - Boat Club, Bhopal

Events - Rowing

Types	Races
Single Scull Rowing (Reverse Seating)	500 Mtrs, 1000 Mtrs, 2000 Mtrs
Double Scull Rowing (Reverse Seating)	500 Mtrs, 1000 Mtrs, 2000 Mtrs
Coxless Pair (Reverse Seating)	500 Mtrs, 1000 Mtrs, 2000 Mtrs
Coxless Four (Reverse Seating)	500 Mtrs, 1000 Mtrs, 2000 Mtrs

Events - Kayaking & Canoeing

Types	Races
Kayak (K-1) (Front Seating)	Kayak 1 (K-1) Single Seater Boat 100 Mtrs, 200 Mtrs, 500 Mtrs, 1000 Mtrs.
Kayak (K-2) (Front Seating)	Kayak 2 (K-2) Double Seater Boat 100 Mtrs, 200 Mtrs, 500 Mtrs, 1000 Mtrs.
Kayak (K-4) (Front Seating)	Kayak 4 (K-4) Four Seater Boat 100 Mtrs, 200 Mtrs, 500 Mtrs, 1000 Mtrs.
Canoe (C-1) (Front Seating)	Canoe 1 (C-1) Single Seater Boat 100 Mtrs, 200 Mtrs, 500 Mtrs, 1000 Mtrs.
Canoe (C-2) (Front Seating)	Canoe 2 (C-2) Double Seater Boat 100 Mtrs, 200 Mtrs, 500 Mtrs, 1000 Mtrs.
Canoe (C-4) (Front Seating)	Canoe 4 (C-4) Four Seater Boat 100 Mtrs, 200 Mtrs, 500 Mtrs, 1000 Mtrs.

24th All India Police Water Sports Championship 2024-2025
Bhopal (MP)

17th to 21st February 2025

Participating Teams	
NO.	**STATE / U.T./ Paramilitary forces**
1.	ANDAMAN AND NICOBAR ISLANDS
2.	ASSAM
3.	BIHAR
4.	CHANDIGARH
5.	JAMMU AND KASHMIR
6.	KERALA
7.	MADHYA PRADESH
8.	MAHARASHTRA
9.	MANIPUR
10.	ORISSA
11.	PUNJAB
12.	RAJASTHAN
13.	TAMIL NADU
14.	TELANGANA
15.	UTTAR PRADESH
16.	UTTARAKHAND
17.	WEST BENGAL
18.	ASSAM RIFLES
19.	BORDER SECURITY FORCE
20.	CENTRAL RESERVE POLICE FORCE
21.	INDO TIBETAN BORDER POLICE
22.	SASHASTRA SEEMA BAL

अनुक्रमणिका Contents

क्र.	विषय	पृष्ठ क्रं.
1	**Health, Lifespan and Purpose** B. Maria Kumar, IPS (Retd.)	45
2	**खेलों में कैसे बढ़ेगी भारत की शान** पवन जैन भा.पु.से. (से.नि.)	48
3	**Water Sports and Holistic Well-being** Sujoy Lal Thaosen, IPS (Retd.)	52
4	**Ramcharitra Manas: An Inspiration for Canoeing, Kayaking and Rowing Water Sports** Dinesh Chandra Sagar, IPS	55
5	**Water Sports and Health Benefits** Arvind Saxena, IPS	59
6	**Kayaking: A Healthy Option of Sports** Mohd. Yousuf Qureshi, IPS	62
7	**Baby Steps to Fitness–The ordeals of an Officer Fighting to be Fit.** D. Kalyan Chakravarthy, IPS	66
8	**अखिल भारतीय जल क्रीडा प्रतियोगिता- परिचय** हितेश चौधरी, भा.पु.से.	69
9	**रोइंग में मेरे अनुभव** सतेंद्र सिंह, का.वा. प्र.आर.	74
10	**कयाकिंग एवं केनोइंग ईवेन्ट पर एक नजर** देवेन्द्र गुप्ता, प्रशिक्षक कयाकिंग केनोइंग	75
11	**कयाकिंग, केनोइंग का इतिहास** परवेज अंसारी, उनि.	77
12	**खाकी की कहानी- खाकी की जुबानी** मनीषा पाठक, रा.पु.से.	80
13	**तैराकी - एक संपूर्ण व्यायाम** आशुतोष जोशी, तैराकी कोच	81

अनुक्रमणिका Contents

क्र.	विषय	पृष्ठ क्रं.
14	**चप्पे-चप्पे पे चप्पू** श्रृद्धा जोशी, रा.पु.से.	83
15	**झील के मैदान में दौड़ती नौकाएं** पल्लवी त्रिवेदी, रा.पु.से.	86
16	**वॉटर स्पोर्ट्स : खेलों का एक नया आयाम** शिवा पाठक, रा.पु.से.	88
17	**धरती का जादू जल में छुपा है** शशांक गर्ग, रा.पु.से.	90
18	**भोपाल ताल में नावों का खेल** प्रशांत चौबे, रा.पु.से.	93
19	**वॉटर स्पोर्टस् में हमारी वैश्विक सम्भावनाएं** मदन मोहन समर, रा.पु.से.	95
20	**तनाव मुक्ति में प्रशिक्षण की भूमिका** रश्मि पाण्डेय, रा.पु.से.	97
21	**समरसता सहकार है ख़ाकी** नितेश भार्गव, रा.पु.से.	99
22	**हाँ, मैं खुश हूँ!** अनीता नागवंशी, का.वा. निरीक्षक	100

सोनाली मिश्रा, भापुसे
अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक (प्रशिक्षण)
पुलिस मुख्यालय, मध्यप्रदेश, भोपाल

संपादक की कलम से.....

बहुत ही सौभाग्य एवं हर्ष का विषय है कि 24वीं अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीड़ा प्रतियोगिता वर्ष 2024-2025 का आयोजन मध्य प्रदेश के भोपाल शहर में दिनांक 17.02.25 से 21.02.2025 तक किया जा रहा है तथा पुलिस महानिदेशक, मध्य प्रदेश के मार्गदर्शन एवं निर्देशन में हम स्मारिका का प्रकाशन कर रहे हैं।

वस्तुतः यह गर्व का प्रथम अवसर नहीं है जबकि राजधानी भोपाल इस प्रतियोगिता के आयोजक शहर के रूप मे गरिमामय होने जा रही है अपितु इससे पूर्व भी अपने प्राकृतिक सौंदर्य के कारण विश्वप्रसिद्ध झीलों के इस शहर भोपाल को अखिल भारतीय खेल नियंत्रक संघ द्वारा अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीड़ा प्रतियोगिता के सफल आयोजन हेतु मेजबानी प्रदान की जा चुकी है।

सर्वविदित है कि हमारे पुलिस साथी जो अपने कार्य को बगैर समय की परिधि में बांधे सतत रूप से कार्य करते रहते हैं, उनका इस प्रकार की अखिल भारतीय स्तर पर आयोजित स्पर्धा में भाग लेना यकीनन उनमें एक नई ऊर्जा और उत्साह का संचार करेगा। यह आयोजन मात्र एक औपचारिक आयोजन न होकर एक स्वस्थ प्रतियोगिता, अनौपचारिक संवाद, पारस्परिक सहभागिता और समन्वय को बढ़ावा देने का माध्यम भी बनेगा, जिसमें राज्य एवं केंद्रीय पुलिस संगठन तथा सशस्त्र बलों के हमारे साथी एक मंच पर अपनी कुशलता का प्रदर्शन करेंगे और एक सौहार्दपूर्ण संबंध स्थापित करने में सफल होंगे।

उल्लेखनीय है कि इस वर्ष प्रकाशित स्मारिका में हमारे पुलिस साथियों द्वारा अपनी कुशलता को न केवल लेख, संस्मरण और व्यंग्य के माध्यम से प्रदर्शित किया गया है बल्कि स्मारिका का प्रथम और अंतिम पृष्ठ भी हमारे ही पुलिस परिवार के सदस्यों की कुशल चित्रकला का नमूना है।

इस अवसर पर मैं सभी को हार्दिक शुभकामनाएं ज्ञापित करती हूं। प्रतियोगिता के सभी प्रतिभागीगण मेरी बधाई के पात्र हैं जो इस प्रतियोगिता में खेल भावना के साथ अपनी प्रतिभागिता सुनिश्चित कर रहे हैं। मैं आभार प्रदर्शित करती हूं, अपनी टीम के सभी पुलिस साथियों, तकनीकी एवं अन्य सहयोगी स्टॉफ का, जिनके अद्वितीय योगदान एवं सहयोग के परिणामस्वरूप इस प्रतियोगिता का सफल आयोजन एवं स्मारिका का प्रकाशन संभव हो पाया है।

निःसंदेह सभी के अथक प्रयास अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीड़ा प्रतियोगिता 2024-2025 की समस्त गतिविधियों की यादों को स्मारिका के माध्यम से संजोने के साक्षी बनेंगे।

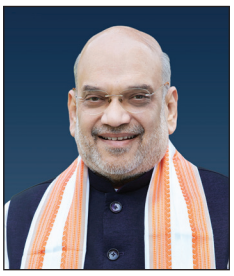
जय हिंद

सोनाली

(सोनाली मिश्रा, भापुसे)

B.S.F.
DER SECURITY FORCE BSF

सत्यमेव जयते



अमित शाह
गृहमंत्री एवं सहकारिता मंत्री,
भारत सरकार

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हुई है कि मध्य प्रदेश पुलिस 17-21 फरवरी, 2025 तक भोपाल में 24 अखिल भारतीय जल क्रीड़ा चैंपियनशिप 2024-25' का आयोजन और स्मारिका का प्रकाशन कर रही है।

नागरिकों की सुरक्षा और नई उभरती चुनौतियों के अनुकूल अपनी क्षमताओं का विकास किसी भी पुलिस बल का लक्ष्य होता है। मुझे खुशी है कि मध्य प्रदेश पुलिस अपने ध्येय वाक्य 'देश भक्ति, जन सेवा' के अनुरूप नागरिकों की सेवा के लिए प्रतिबद्ध है। साथ ही, अखिल भारतीय जल क्रीड़ा चैंपियनशिप से पुलिस तथा सशस्त्र बलों में अनुशासन, सामूहिक-भावना और कर्मियों के बीच सहयोग को बढ़ावा भी दे रही है। मुझे विश्वास है कि यह प्रतियोगिता न केवल प्रतिभागियों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का मंच प्रदान करेगी, बल्कि जल क्रीड़ा के प्रति रुचि बढ़ाने और खेल भावना को प्रोत्साहित करने में भी सहायक सिद्ध होगी।

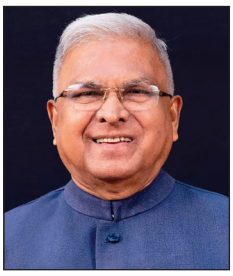
माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 'स्पोर्ट्स फॉर ऑल' और 'स्पोर्ट्स फॉर एक्सीलेंस' के मूल मंत्र से देश में खेलों को विकास और विस्तार के नए अवसर दिए हैं। बीते एक दशक में सरकार के खेल सम्बन्धी प्रयासों से न सिर्फ मेडल टैली में बढ़ोतरी हुई है, बल्कि खेलों के प्रति दृष्टिकोण में भी सकारात्मक बदलाव आया है।

मैं इस चैंपियनशिप में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए चैंपियनशिप के सफल आयोजन एवं स्मारिका के सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ।

त्याज्यं न धैर्य विधुरेऽपि काले धैर्यात् कदाचिद्रतिमाप्नुयात् सः ।
यथा समुद्रेऽपि च पोतभङ्गे तां यात्रिको वाञ्छति तर्तुमेव ॥

(अमित शाह)

12 SSB
NELO



मंगूभाई पटेल
राज्यपाल
मध्यप्रदेश

संदेश

हर्ष का विषय है कि 24वीं अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीड़ा चैम्पियनशिप का भोपाल में आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर स्मारिका का प्रकाशन सराहनीय है।

खेल, स्वस्थ तन और मन के लिए आवश्यक है। यह हमारी संस्कृति और समाज का अभिन्न अंग है। खिलाड़ी हमारे समाज और देश का गौरव होते हैं। खेल स्पर्धाओं की सीख जीवन में सही दिशा में आगे बढ़ने प्रेरित करती है। कला-कौशल को निखारती हैं। जोश और जुझारूपन से जीतने का ज़ज्बा देती है। खेल संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए प्रतियोगिताओं का आयोजन अनुकरणीय है।

आशा है, वॉटर स्पोर्ट्स चैम्पियनशिप खेल प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने व प्रोत्साहन के साथ खेल प्रेमियों के मनोरंजन में भी सफल होगी।

(मंगूभाई पटेल)

concept 2

डॉ. मोहन यादव
मुख्यमंत्री
मध्यप्रदेश

संदेश

प्रसन्नता का विषय है कि मध्यप्रदेश में 24वीं ऑल इंडिया पुलिस वॉटर स्पोर्टस चौम्पियनशिप 2024-25 के आयोजन अवसर पर स्मारिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

शांति व्यवस्था बनाए रखने और नागरिकों को सुरक्षा देने में पुलिस बल ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। त्वरित और तत्परता के साथ निरंतर सेवायें देने के बाद यह जरूरी है कि हमारे पुलिसकर्मियों को एक ऐसा अवसर मिले कि वे अपनी प्रतिभा को निखारें और तनावरहित हो सकें। खेलकूद प्रतियोगिताएं शरीर के साथ मन-मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखती है और एक नई ऊर्जा का संचार होता है।

मुझे विश्वास है कि 24वीं ऑल इंडिया पुलिस वॉटर स्पोर्टस चौम्पियनशिप में हमारे पुलिसकर्मियों को अपना कौशल दिखाने का मौका मिलेगा।

मैं इस प्रतियोगिता में भाग ले रहे सभी प्रतिभागियों को सफलता अर्जित करने हेतु अग्रिम शुभकामनाएँ देता हूँ।

(डॉ. मोहन यादव)

Anurag Jain, IAS

Chief Secretary

Madhya Pradesh

Message

It is a matter of great pleasure that Madhya Pradesh Police is organising the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 at Upper Lake, Bhopal from 17th to 21st of February 2025. We extend a warm welcome to all participants and officials to this beautiful city of lakes. The world class facilities at the Upper Lake have enabled Madhya Pradesh to emerge as power house of water sports at the national level.

This prestigious event brings together the finest athletes from various police forces across the nation, united by their passion for water sports and commitment to excellence. The Championship not only showcases outstanding talent but also promotes camaraderie, discipline and the spirit of sportsmanship. These qualities in turn improve the efficiency of law enforcement.

May this event inspire everyone to push their limits, promote physical fitness and strengthen the bonds of friendship and mutual respect within the police community. Wishing all participants the very best of luck as they compete for glory and honour.

(Anurag Jain)

सत्यमेव जयते

Tapan Kumar Deka, IPS

Director, IB
Chairman, & Control Board and
All India Police Sports CCC of All
India Police Duty Meet

Message

I am happy to note that Madhya Pradesh Police is hosting the 24th All India Police Water Sports Cluster 2024-2025 at Bhopal on February 17-21, 2025.

Water Sports provide an attractive and challenging backdrop for testing the stamina and endurance of participating players from CAPFs and State Police across the country. The Cluster includes Rowing, Canoeing and Kayaking, which are full of adventure and generate excitement among spectators as well.

I am confident that the Championship would provide an ideal platform for all participants to exhibit their talent apart from exchanging good sporting practices and forging bonds of camaraderie.

I extend my greetings and felicitations to all participants and wish the Cluster all success.

(Tapan Kumar Deka, IPS)

कैलाश मकवाणा भा.पु.से.
पुलिस महानिदेशक
मध्यप्रदेश

संदेश

यह अत्यंत हर्ष एवं प्रसन्नता का विषय है कि अखिल भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्टस प्रतियोगिता के आतिथ्य का गौरव छटवीं बार भारत के हृदय प्रदेश, मध्यप्रदेश को प्राप्त हो रहा है। देश के विभिन्न अंचलों से आने वाले खिलाडी झीलों की नगरी भोपाल में खेल भावना, स्वस्थ प्रतिस्पर्धा एवं टीम भावना की परंपरा को एक नए उत्कर्ष तक ले जाएंगे इसका मुझे पूर्ण विश्वास है।

मैं हमारे समस्त अतिथि खिलाड़ियों तथा उनके साथ पधारे पुलिस अधिकारियों का मध्यप्रदेश में हृदय से स्वागत करता हूं तथा अपेक्षा करता हूं कि इस स्मारिका के माध्यम से खेलों, विशेषतः जल क्रीड़ा प्रतिस्पर्धाओं के सर्वथा नए आयामों से हमारे खिलाड़ी परिचित होंगे।

मैं प्रतियोगिता के सफल आयोजन हेतु सभी को हार्दिक शुभेच्छाएं प्रेषित करता हूं।

11/02/25

(कैलाश मकवाणा भा.पु.से.)

सत्यमेव जयते

Manoj Yadava, IPS
Director General of Police
Railway Protection Force

Message

I am delighted to learn that Madhya Pradesh Police is going to host the 24th All India Police Water Sports Championship in the beautiful lake city of Bhopal from 17th to 21st February 2025.

Water sports are important for Police forces which are frequently called upon to give their services during floods, cloud-bursts and Glacial Lake Overflow (GLOF) like situations. Knowledge of swimming not only gives confidence to Police persons but also enables them to save lives of citizens in certain situations.

I am confident that this prestigious championship would showcases the spirit of sportsmanship and excellence among our uniformed forces besides strengthening the bonds of camaraderie and mutual respect. The commitment and meticulous preparations by Madhya Pradesh Police in organizing this grand event reflect their dedication to promoting a culture of sportsmanship and excellence.

On behalf of the Railway Protection Force, I extend my best wishes to the organizers of the 24th All India Police Water Sports Championship for its successful conduct and also offer my warmest good wishes to all the participants.

(Manoj Yadava, IPS)

Rashmi Shukla, IPS
Director General of Police
Maharashtra

Message

I am delighted to know that Madhya Pradesh Police is hosting 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 at Bhopal from 17th February to 21 February 2025.

Such sporting events are touchstones for testing the endurance and capability of our highly motivated police forces. Physical fitness and mental alertness are very crucial twin assets in all ranks. I am confident that, by virtue of their vast and varied sporting experience, Madhya Pradesh Police will organize the games successfully and make it an example for others to emulate in the future.

I convey my greetings to Madhya Pradesh Police and best wishes to all the participants.

(Rashmi Shukla, IPS)

U.R. Sahoo, IPS
Director General of Police
Rajasthan

Message

I congratulate Madhya Pradesh Police for organizing the 24th All India Police Water Sports Championship, 2024-25 at Bhopal, Madhya Pradesh from 17th to 21st February, 2025.

Games and Sports generate a spirit of competition. They inculcate discipline and camaraderie amongst police personnel. The participation in sports by police personnel not only keeps them fit and fine but also provides physical and mental strength to face complex situations.

I convey my best wishes to all the participants and the organizers for the success of the 24th All India Police Water Sports Championship, 2024-25.

(U.R. Sahoo, IPS)

सत्यमेव जयते

Sanjay Arora, IPS
Director General of Police
Delhi

Message

It is with immense pleasure that I extend my warmest greetings to organisers and all participants on the occasion of the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25, being hosted by Madhya Pradesh Police at Bhopal from 17th February to 21st February, 2025.

This Championship signifies not only the spirit of sportsmanship, but also fosters camaraderie among our law enforcement officers and personnel across the nation. It is an opportunity to showcase skills and commitment, beyond the realm of duty.

I urge all concerned personnel to actively participate and contribute towards the success of this event. Let us uphold the values of camaraderie, sportsmanship and professionalism. May this event be a memorable experience for everyone involved.

My best wishes to all the Participants, Officials and Organisers. Let the games begin and may the best ones triumph.

(Sanjay Arora, IPS)

Amitabh Ranjan, IPS
Director General of Police
Tripura

Message

I am happy to know that Madhya Pradesh Police is organizing 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 at Bhopal from 17.02.2025 to 21.02.2025. It is a good opportunity for participants of all State Police and Central Police Organizations from across the country to compete and showcase their professional skills.

On this occasion, I congratulate Madhya Pradesh Police for hosting the event and extend good wishes to all participants for its all-round success.

(Amitabh Ranjan, IPS)

Vikas Sahay, IPS
D.G. & I.G. of police
Gujarat

Message

It gives me immense pleasure to learn that 24th All India Police Water Sports Championship, 2024-25 is being hosted by Madhya Pradesh Police at Bhopal from 17th to 21st February, 2025 and that a souvenir is being published on this occasion.

I would like to convey my compliments to Director General of Police, Madhya Pradesh who has taken the initiative to conduct this Championship. I am sure that the occasion will further strengthen the unity, brotherhood and cooperation among participants.

I wish the Championship, its participants and organizers a grand success.

(Vikas Sahay, IPS)

A.M. Prasad, IPS
Director General of Police
Sashastra Seema Bal

Message

I am happy to learn that Madhya Pradesh Police is organizing the 24th All India Police Water Sports Championship -2024-25 from 17th to 21st February, 2025 at Bhopal, Madhya Pradesh.

There is nothing quite like the thrill of engaging in various Water Sports activities. Water Sports Competitions offer an opportunity for Police Forces to test their competencies and showcase their strengths in an atmosphere of camaraderie and healthy competition. Needless to say, these skills come in great use during rescue and relief situations also in any disaster response.

I convey my greetings and best wishes to the members of the Organizing Committee, Editorial Board of the Souvenir and all the participants for a successful 24th All India Police Water Sports Championship-2024-25.

(A.M. Prasad, IPS)

Rajeev Kumar, IPS
Director General of Police
West Bengal

Message

It gives me immense pleasure to note that Madhya Pradesh Police is going to host the '24th All India Police Water Sports Championship 2024-25' to be held at Bhopal w.e.f. 17th to 21st February, 2025.

At the outset, I convey my best wishes to all the participants and heartiest congratulations to the Madhya Pradesh Police for hosting this meet and bringing out a "Souvenir" which shall hopefully be a source of motivation for the readers as well as the participants.

I believe this championship will provide a unique platform for displaying the calibre of the police personnel and an opportunity for building up friendship & sportsmanship amongst them.

I wish this championship a grand success.

(Rajeev Kumar, IPS)

Shatrujeet Kapur, IPS
Director General of Police
Haryana

Message

I am delighted to learn that the Madhya Pradesh Police is hosting the 24th All India Police Water Sports Championship at Bhopal from 17-02-25 to 21-02-25, and is also bringing out a Souvenir to mark the occasion.

Sports inculcate professionalism, discipline, hard work and devotion to duty, which are essential qualities required for a disciplined force. Sports activities provide an excellent opportunity for everyone to exhibit their skills, techniques and experience, and also serve as a platform for mutual exchange of ideas. This football championship shall also enable participants from different parts of the country to meet, exchange views and ideas, and thus mutually enrich themselves.

I am sure that this souvenir will not only impart awareness about the importance of football game but also motivate police personnel towards a fit and healthy lifestyle.

I wish the event great success and hope and trust that it will help strengthen sportsmanship and camaraderie among the players and the organizers.

(Shatrujeet Kapur, IPS)

Anurag Gupta, IPS
Director General of Police,
Jharkhand

Message

It is a matter of great pleasure to know that Madhya Pradesh Police is entrusted to host the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 from 17.02.2025 to 21.02.2025 at Bhopal.

I firmly believe that best part of sport is that it not only keeps one fit and healthy but also fosters the feeling of teamwork and camaraderie among us.

I hope Madhya Pradesh Police would set a yardstick for all in every corner, by organizing this event successfully.

I extend my best wishes for the grand success of the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25.

Warm regards,

08.02.2025

(Anurag Gupta, IPS)

Y.B. Khurania, IPS
Director General of Police (HoPF)
Odisha

Message

I am glad to know that the Madhya Pradesh Police will host the 24th All India Police Water Sports Championship in Bhopal from 17th to 21st February 2025, along with the release of a commemorative souvenir.

Madhya Pradesh Police has contributed significantly towards promoting good practices and standards for the sports in Police. I am sure that this Championship will be conducted in an atmosphere of healthy competition and promote high degree of camaraderie.

I sincerely convey my best wishes to all the participants as well as the organizers on the occasion and wish 24th All India Police Water Sports Championship a grand success.

(Y.B. Khurania, IPS)

Shankar Jiwal, IPS
Director General of Police
Tamil nadu

Message

I am immensely pleased to know that Madhya Pradesh Police is hosting 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 (Men & Women) at Bhopal from 17th to 21st February 2025 and has proposed to bring out a souvenir to mark the grand occasion.

Water sports have come a long way in India, and it has tremendous scope with 7500 km of coastline in India. I am extremely delighted to extend my greetings on this championship.

I wish the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 a GRAND SUCCESS and my best wishes to every participant in this All-India contest.

(Shankar Jiwal, IPS)

Daljit Singh Chawdhary
Director General of Police
Border Security Force

Message

I am delighted to learn that, Madhya Pradesh Police is organizing the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 in Bhopal, w.e.f. 17th to 21st February, 2025.

2. Sports activities are an integral part of police organizations and such sports events promote spirit of competitiveness, inculcate camaraderie, esprit-de-corps and self-discipline. Sports also play a pivotal role in shaping the culture of forces and provide a refreshing recess from regular stressful and tiring duties.

3. On this occasion, I convey my greetings and best wishes to all participants, officials and the Organizing Committee and wish the championship a grand success.

(Daljit Singh Chawdhary)

Prashant Kumar, IPS
Director General of Police
Uttar Pradesh

Message

I am pleased to know that Madhya Pradesh Police is organising 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 at Bhopal from 17th February to 21 February, 2025.

Water sports are of immense importance as they promote physical fitness and personal development by enhancing strength, endurance, discipline, teamwork and resilience, while also fostering confidence and coordination. Engaging in water-based activities also enhances focus, decision-making and adaptability, which are vital for professional and personal growth. Additionally, water sports promote camaraderie, leadership skills and stress relief, contributing to a healthier and more productive lifestyle.

This championship provides an exceptional platform for participants to meet, greet, and share their rich experiences, fostering a sense of unity among police forces across the nation. I am pleased to see that police officers are not only fulfilling their duties with utmost sincerity but also actively participating in such sporting events. Their commitment to maintain a healthy work-life balance is commendable and serves as an inspiration to society.

I take this opportunity to convey my greetings and best wishes to the members of the organizing committee, editorial board of the souvenir and all the participants of the event for a successful 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25

My heartiest congratulations to all of you for the championship and wishing the very best for the successful publication of the souvenir.

4.2.25

(Prashant Kumar, IPS)

Vinay Kumar, IPS
Director General of Police
Bihar

संदेश

यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि 24वाँ अखिल भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्ट्स चैम्पियनशिप-2024-25 का आयोजन और मेजबानी मध्य प्रदेश पुलिस द्वारा दिनांक 17 फरवरी से 21 फरवरी, 2025 तक भोपाल (मध्य प्रदेश) में की जा रही है।

यह आयोजन प्रतिभावान खिलाड़ियों को अपना कौशल दिखाने का एक उत्कृष्ट अवसर प्रदान करेगा तथा विभिन्न राज्यों और केन्द्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के पुलिस कर्मियों के बीच बेहतर समझ और सहयोगात्मक भावना को बढ़ावा देगा।

मैं सफल आयोजन के लिए आयोजकों और प्रतिभागियों को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं देता हूँ।

Vinay Kumar

(विनय कुमार, आईपीएस)

Dr. Atul Verma, IPS
Director General of Police
Himachal Pradesh

Message

It gives me immense pleasure to learn that Madhya Pradesh Police is organizing the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 at Bhopal, Madhya Pradesh from 17th February 2025 to 21st February 2025, and a souvenir is being brought out to mark the occasion.

2. I am sure, this Championship will promote the cause of sports activities in police organizations and foster better understanding and closer coordination among the police forces.

3. On behalf of Himachal Pradesh Police, I send my best wishes to the organizers of the event for the successful conduct of the same. I also send my best wishes to all the participants and hope that this event will bring out the best talent in them.

Jai Hind!

(Dr. Atul Verma, IPS)

G.P. Singh, IPS

Director General of Police

CRPF

Message

It is good to learn that Madhya Pradesh Police is hosting 24th All India Police Water Sports Championship from February 17 to 21, 2025, at Bhopal.

Since the time immemorial, man has derived immense pleasure from swimming. Over the time it has given shape to some more thrilling concepts about water sports such as Kayaking & Canoeing which have gained immense popularity.

I am sure that this competition will serve as a platform for the participants to display their water sporting skills besides promoting a sense of camaraderie and healthy competition.

On behalf of Central Reserve Police Force, I extend my warm greetings and felicitations to the Madhya Pradesh Police for organizing this Water Sports Championship and convey my best wishes to the Organizing Committee as well as participants for the grand success of the event.

(G.P. Singh, IPS)

Alok Sharma, IPS
Director
Special Protection Group

Message

I am extremely happy to know that Madhya Pradesh Police is organising the 24th All India Police Water Sports Championship at Bhopal from February 17-21, 2025.

I hope that this championship will afford an opportunity to all the participants to exhibit talent in the game of water sports and will help to identify the emerging players.

I extend my best wishes to all the participants as well as the organisers on this occasion and wish the championship a grand success

2/2/25

(Alok Sharma, IPS)

Harmeet Singh, IPS
Director General of Police
Assam

Message

We at the Assam Police are very pleased to learn that the Madhya Pradesh Police will host the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 at Bhopal from February 17 to 20, 2025.

I am sanguine that the All-India Police Water Sports Championship will provide an opportunity to the different Police Forces to display their skills in a spirit of healthy competition. This most importantly will provide an opportunity for the participants to interact and share personal and professional experiences, bringing in a countrywide "spirit de corps" for the Police in India.

The Assam Police Family extends its warm greetings and heartfelt wishes to all the Organisers and Participants of the Water Sports.

(Harmeet Singh, IPS)

Smt. I. Nongrang, IPS

Director General of Police
Meghalaya

Message

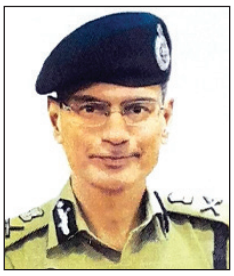
At the outset, I extend my heartfelt gratitude to Madhya Pradesh Police for the opportunity to share my message for the 24th All India Police Water Sports Championship, a sporting event that will not only showcase exceptional athleticism and sportsmanship but will also test the endurance of athletes.

I also take this opportunity to express my heartiest congratulations to the hosting State for their tireless work in making All India Police Water Sports Championship possible. You have created a fantastic atmosphere for the athletes to demonstrate their talent, push their limits, and inspire future generations.

In today's world of artificial intelligence, there is a growing need of promoting athletes from various disciplines, and the 24th All India Police Water Sports Championship indeed serves as a dynamic platform for dedicated and hardworking athletes to add another feather to their caps, as they pursue excellence in the world of competitive sports.

I wish the 24th All India Police Water Sports Championship continued success and may you set a benchmark for distinction in the years ahead. To all the participants, may your passion for water sports continue to make waves and bring you endless success, both in the realm of water sports and beyond.

(Smt. I. Nongrang, IPS)



Gaurav Yadav, IPS
Director General of Police
Punjab

Message

It gives me immense pleasure to know that Madhya Pradesh Police is hosting the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 at Bhopal, Madhya Pradesh from 17-02-2025 to 21-02-2025.

Such Sporting Events act as milestones for testing the endurance and enhancing the capability of our Police Forces. Sports also play a vital role in strengthening the bonds of unity and national integration, which is the need of the hour. Moreover, such events impart strength to the members of the forces, both physical as well as mental, and motivate them to excel. I am sure that during this event, new records will be created and new bonds of friendship will be forged. Besides, it will also go a long way in developing a competitive spirit among the participants.

I extend my warm greetings and felicitations to all the participants and members of the organising committee, and wish the Championship a grand success.

(Gaurav Yadav, IPS)

Dr. Jitender, IPS
Director General of Police
Telangana, Hyderabad

Message

I congratulate Madhya Pradesh Police for organizing 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 from 17th to 21 February, 2025 at Bhopal

Water Sports are unique and different from other sports as it requires the participating athletes to develop physical strength stamina, strong lungs and holding of breath and special strategy and tactics. It is a highly challenging and enthralling sport. I am sure the participants will come well prepared and display all the skills required to talents and compete in the events with true spirit of sportsmanship and healthy competition

I take this opportunity to extend my best wishes to the participants, organizers and all concerned. I have no doubt that the Championship will be a grand success.

(Dr. Jitender, IPS)

Anand Mohan, IPS
Director General of Police
Arunachal Pradesh

Message

I extend my heartfelt congratulations to the Madhya Pradesh Police for hosting the 24th All India Police Water Sports Championship in Bhopal from February 17 to 21, 2025. Events like these go beyond competition- they bring us together, strengthen bonds, and showcase the incredible resilience and teamwork within our forces.

Water sports demand skill, endurance, and determination--the very qualities that define our police personnel. I am confident that this championship will uphold the highest standards of professionalism and sportsmanship.

I truly appreciate the efforts behind this event and wish all participants an exciting and rewarding experience.

Best wishes for a successful and memorable championship!

(Anand Mohan, IPS)

Anil Shukla, IPS
Director General of Police,
Mizoram

Message

I extend my heartfelt greetings to the organizers and all the participants of the 24th All India Police Water Sports Championship, being hosted in the beautiful city of Bhopal.

This championship not only celebrates the athletic prowess of our police force but also strengthens the bonds of unity, discipline, and resilience that define our profession. As police officers, we are entrusted with the responsibility of maintaining peace and security, and such sporting events allow us to rejuvenate, build physical endurance and foster team spirit.

I am confident that this championship will inspire all to excel and continue to serve the nation with integrity and dedication. I wish all participants the very best, and may this event be a resounding success.

4/2/25

(Anil Shukla, IPS)

Alok Kumar, IPS
Director General of Police
Goa

Message

I am delighted to know that Madhya Pradesh Police is hosting the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25 at Bhopal from 17th to 21st February 2025 and a souvenir is also being brought out to mark the occasion.

This prestigious event showcases the spirit of camaraderie, sportsmanship and excellence that defines our police force. It also provides a platform for our police personnel to showcase their talent and compete with their peers. Your dedication, perseverance and passion for water sports is truly inspiring.

The Madhya Pradesh Police has done an outstanding job in promoting sports among police personnel, fostering a culture of fitness, teamwork and national pride.

I congratulate the participants, organisers and officials for making this championship a reality.

(Alok Kumar, IPS)

Hargobinder Singh Dhaliwal, IPS

Director General of Police
Andaman & Nicobar Island

Message

It is with immense pleasure that I extend my warmest greetings to organisers and all participants on the occasion of the 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25, being hosted by Madhya Pradesh Police at Bhopal from 17th February to 21st February, 2025.

This Championship signifies not only the spirit of sportsmanship, but also fosters camaraderie among our law enforcement officers and personnel across the nation. It is an opportunity to showcase skills and commitment, beyond the realm of duty.

I urge all concerned personnel to actively participate and contribute towards the success of this event. Let us uphold the values of camaraderie, sportsmanship and professionalism. May this event be a memorable experience for everyone involved.

My best wishes to all the Participants, Officials and Organisers. Let the games begin and may the best ones triumph.

(Hargobinder Singh Dhaliwal, IPS)

Lt. Gen Vikas Lakhera, AVSM, SM

Director General
Assam Rifles

Message

It's a great privilege to extend my best wishes for 24th All India Police Water Sports Championship 2024-25, taking place under the auspices of the Madhya Pradesh Police from 17-21 Feb 2025. This esteemed event embodies the spirit of unity and camaraderie amongst, All CAPFs, Assam Rifles & Police forces from across the nation, showcasing their skills in diverse water sports.

I commend the Madhya Pradesh Police for their unwavering commitment and effort in organizing this grand championship and providing a platform for showcasing the prowess of our nation's finest athletes in the water sports domain. I am confident that the event will be a resounding success.

May the spirit of sportsmanship guide every competitor and all athletes strive not just for victory, but for personal growth and the enrichment of long-lasting friendship. Here's to a memorable championship filled with exemplary performances and sportsmanship.

(Vikas Lakhera)

141
140
NELO

HEALTH, LIFESPAN AND PURPOSE

B. Maria Kumar, IPS
Director General (Retd.)

Almost seven years past superannuation, I often wonder what lies ahead in life. With no professional responsibilities, a retiree like me will need to discover, invent, and innovate novel ways to stay active. As we age, realisation dawns that nothing is more important than health. Thus, older individuals tend to explore and try to achieve good health so that they can remain physically autonomous and psychologically rich. As senior citizens become accustomed to watching media and going through news feeds for passing (killing?) time, they frequently come across numerous reports on both offline and online platforms about tips and strategies for achieving not only longevity but healthspan as well.

Healthspan refers to the period of life during which a person is healthy, active, and free from serious chronic diseases or disabilities. It is different from lifespan, which is the total number of 0 a person lives. It is no wonder that virtually all ageing individuals aspire to follow Warren Buffett's ambitious goal of becoming the world's oldest living person. Modern research is abundant with findings on how to attain a long healthy life, with the potential to reach nonagenarian, centenarian, or even super-centenarian status. Some companies are investing billions in experiments and services to help people prolong their lives.

Renowned Israeli historian Yuval Noah Harari believes that life-extending therapies are possible through scientific advances, especially in biotechnology. He asserts that due to costly procedures, wealthy individuals will have more access to these treatments, such as expensive organ replacements and other medical interventions, further exacerbating inequalities across the world, since the poor will be unable to afford these facilities. Indian-born British-American Nobel Prize-winning scientist Venki Ramakrishnan opines that human ageing is not inevitable. He suggests that it may be feasible to circumvent natural lifespan limits by altering our biology. Noted futurist Raymond Kurzweil's theory reminds us of the biblical Methuselah, who lived nearly a thousand years. Kurzweil infers that nanorobots, by blending biotechnology with artificial intelligence (AI) and rectifying

the errors in cell production, could stop ageing and enable us to live healthily for thousands of years.

A recent study from Boston University's Chobanian and Avedisian School of Medicine found that the overall effort older people put into coping with stress is crucial for longevity. SciTech Daily, in its January 2024 report, reviewed research conducted by Corina Amor Vegas and colleagues at Cold Spring Harbor Laboratory, indicating that genetic modification of T-cells can eliminate senescent cells, unlocking a new fountain of youth akin to F. Scott Fitzgerald's fictional character Benjamin Button, who aged in reverse. Additionally, sometime ago in the recent past, a team of Chinese scientists claimed in 'The Sun' that an anti-ageing protocol involving hydrogen atoms could mark a significant step towards human immortality.

Despite extensive scientific endeavours to develop methods for preventing infections, accidents, and the wear and tear of ageing processes—considered the prime triad of life's greatest threats —and to increase lifespan, there are dissenting voices that argue against significantly extending life. One prominent figure among these ideologues is Ezekiel Emanuel, an American oncologist, who has publicly stated his intention to stop seeking healthcare services after the age of 75. Emanuel's basic proposition is that life beyond a certain point loses its quality due to various factors. Now 67, he has confessed that he will not pursue antibiotics or medical procedures once he reaches 75 because he believes that at that age, the body and mind will be unable to maintain or enjoy the same level of joie de vivre as before. In his view, efforts to extend lifetime through clinical measures simply don't seem worthwhile if the charm and utility of life cannot be preserved.

Having explored different perspectives on longevity, it becomes clear that there is no absolute judgement on whether a long lifespan is good or bad. The merit of longevity depends on the spirit of the person and the prevailing conditions, which determine how well a long or short lifespan matters. An age-old dictum suggests that it is more important to add life to years than years to life. This saying finds mythological validation in the story of the Greek goddess Thetis, who granted her son Achilles, the hero of Homer's "Iliad," a life that was glorious rather than long. On the other hand, many long-living older adults have greatly advanced societal progress. Their vast experience provides them with a richer pool of wisdom, empowering them to do good, guide younger generations properly and help them become humane.

Just as dualities like light and darkness, hot and cold or brief and long occur side by side, we see both good and bad too coexisting in the world we live in. Between these extremes of inherent natures, the people we encounter daily have personalities in varying degrees. Legends, historical facts and current events bear witness to a wide range of individuals, instances, and situations. While the immortal Markandeya from primordial Puranas is known for his benevolence and sharing his divine knowledge and powers with humanity, history also recounts the tale of the thirty plus years old Alexander, who caused insurmountable tragedy by waging wars across multiple ancient kingdoms. Furthermore, the ageless Endymion of Greek mythology, in his eternal sleep, symbolises countless youngsters who are concerned only with themselves. If

the deathless Loki, the Norse god, is a trickster and villain, we have contemporary young icons such as Nobel laureate Malala Yousafzai and climate activist Greta Thunberg, who have dedicated their lives at a tender age to bettering the human condition. Therefore, it can ultimately be ascertained that life, regardless of it being youthful or aged, holds no value unless it serves a purpose for the common good.

By analysing these observations holistically, we can categorise individuals into three groups. The first group comprises those who, whether they have a longer healthspan or not, cause the least unavoidable inconvenience and contribute the most to the wellbeing of others. The second category includes those who, whether they have longer healthspan not, cause the least unavoidable inconvenience to others and live for themselves. The third group consists of people who, whether they have longer healthspan or not, cause harm to others. This broader understanding of these individual tendencies can help us draw lessons as well as inspirations, motivating us to enhance healthy lifespan for the collective wellbeing of humanity.

खेलों में कैसे बढ़ेगी भारत की शान

खिलाड़ी गीत हैं, ग़ालिब की ग़ज़ल हैं, गंगा हैं,
सुनाते जो हम जन-गण, खिलाड़ी वो तिरंगा है।

पवन जैन (भा.पु.से.)
सेवा निवृत पुलिस महानिदेशक
एवं खेल निदेशक मध्यप्रदेश

भारत में करोड़ों खेल प्रेमी हैं जो अंतरराष्ट्रीय मंचों पर खेल के हर मैदान में तिरंगा फहरते देखना चाहते हैं। दुनिया के सबसे बड़े खेल समागम ओलंपिक में जब जन-गण-मन की धुन पर तिरंगा ऊपर जाता है, और उसके नीचे एक भारतीय मुस्कराता है तब उन करोड़ों खेल प्रेमियों की आँखों में ख़ुशी के आँसू होते हैं। लेकिन अफ़सोस की बात ये है कि 128 साल के ओलंपिक इतिहास में हॉकी के अलावा दो ही भारतीय खिलाड़ी अभिनव बिंद्रा और नीरज चोपड़ा ही स्वर्ण पदक जीतकर हमें राष्ट्र धुन सुना पाए हैं।

टोक्यो ओलंपिक 2020 में भारत ने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए एक स्वर्ण पदक, दो रजत पदक और चार कांस्य पदक सहित कुल सात पदक जीतकर स्वर्णिम भविष्य की उम्मीद जगाई थी। टोक्यो की सफलता के बाद देश में उम्मीद की जा रही थी कि पेरिस ओलंपिक 2024 में भारत और बेहतर परिणाम देकर अपने स्वर्ण पदक की तालिका में उन्नति करेगा। लेकिन दुर्भाग्यवश परिणाम उम्मीदों के विपरीत आए और भारत यहाँ स्वर्ण रहित होकर एक रजत और पाँच कांस्य पदकों सहित कुल छह पदक ही जीत पाया।

आबादी में चीन को पीछे छोड़ने के बावजूद हमारा देश ओलम्पिक पदक तालिका में अभी बहुत पिछड़ा हुआ क्यों है, यह विचारणीय प्रश्न है। पिछले दो दशक से चीन खेलों की नई महाशक्ति बनकर उभरा है तथा आबादी के अनुपात में भारत का प्रदर्शन स्थाई सम्मानजनक स्थान की तलाश कर रहा है। परिणामों को देखते हुए हम कह सकते हैं कि भारत को खेलों में एक लंबा सफ़र तय करना है।

यूँ तो चर्चा हो रही है कि 2036 के ओलंपिक भारत में कराए जाएँ, लेकिन ओलंपिक आयोजनों के साथ-साथ भारत में व्यापक स्तर पर खेलों की आधारभूत संचरना निर्माण की आवश्यकता होगी, साथ ही प्रयास करने होंगे कि अगले दशक तक भारत भी पदक तालिका में पहले 10 देशों की सूची में शुमार हो सके। यह कठिनतम् कार्य तो है, लेकिन असम्भव नहीं। इच्छाशक्ति तथा संयुक्त प्रयास से किसी भी चुनौती को हल किया जा सकता है। यदि भारत को खेलों में एक शक्ति बनना है तो सभी खेलों में समन्वित तथा बहुआयामी प्रयास करने होंगे। यदि हम अतीत के ओलंपिक खेलों से सबक़ लें, तो पाएंगे कि हॉकी, कुश्ती, निशानेबाज़ी, बैडमिंटन, तीरंदाजी और मुक्केबाज़ी को छोड़कर अन्य खेलों में हमारे यहाँ विश्वस्तरीय खिलाड़ी तैयार नहीं हो सके हैं। नीरज चोपड़ा ने एकल प्रयासों से लगातार दो ओलंपिक में स्वर्ण और रजत जीते हैं, लेकिन बाक़ी खिलाड़ियों को अभी बहुत कुछ करते हुए दिमागी और शारीरिक पसीना बहाना है।

जिन ओलंपिक खेलों में पदकों की संख्या अधिक हैं चाहे वे एथलेटिक्स हो, तैराकी हो, या जिम्नास्टिक, ऐसे अधिकांश खेलों में हमारा उद्देश्य केवल भागीदारी तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए बल्कि अपने गले में पदक पहनना होकर देश का नाम करना अनिवार्य हो।

अंतरराष्ट्रीय खेल मंच के शिखरों पर क़ाबिज़ अमेरिका, चीन और यूरोप के अधिकांश देशों से हम तुलना करेंगे तो पाएंगे कि भारत में अंतरराष्ट्रीय स्तर की खेल संरचनाएं केवल बड़े शहरों तक ही सीमित है। जबकि हमारा देश ग्रामीण परिवेश में बसता है। हमारी प्रतिभाएं भी गांवों की मिट्टी में हीरे के समान दबी पड़ी हुई हैं। किंतु कुल मिलाकर भारत में बमुश्किल एक दर्जन बड़े शहरों में या पटियाला जैसे राष्ट्रीय खेल संस्थानों में ही समुचित सुविधाएँ उपलब्ध हैं, तब भला हमारे ग्रामीण बच्चे आर्थिक और ज्ञान के अभाव में खेलों की तकनीक तथा सम्भावनाओं को कैसे आत्मसात कर सकेंगे। ओलंपिक खेलों में परचम फहराने के लिए हमें न केवल बड़े शहरों बल्कि जिला एवं तहसील अथवा ब्लाक स्तर सहित सैकड़ों स्थानों पर आधारभूत संरचनाओं की आवश्यकता होगी। हमें बड़े स्तर पर देश भर में खेल प्रतिभाओं की खोज करनी होगी और उन्हें तलाश कर तराशना भी होगा ताकि वे खेलों की उत्कृष्टता के स्तर को छू सकें। इस पूरी प्रक्रिया को भाई-भतीजावाद, राजनैतिक हस्ताक्षेप, भ्रष्टाचार, सैर-सपाटा से मुक्त रखते हुए आर्थिक बजट की पर्याप्त व्यवस्था करना होगी। चीन की तरह हमें लाखों खिलाड़ियों का टैलेंट पूल बनाना होगा और उसमें से अमृत मंथन कर ऐसे पाँच-छः हज़ार खिलाड़ी चयनित करना होगें जो वास्तविक परीक्षा की कठिन चुनौती में विजयी होकर हमें अंतरराष्ट्रीय मंचों पर राष्ट्र धुन सुनवा सकें और तिरंगा फहरते देख हम भी सावधान खड़े होकर जयहिंद बोल सकें।

ऐसा नहीं है कि भारत में अभी भी खेलों के प्रति उदासीनता है। अब यहां भी खेल की खबरें प्रमुखता से मुख्य पृष्ठों पर छप सुर्खियां बटोर रही हैं तथा मीडिया की प्राइम टाइम खबर बन रही हैं। भारत ने हाल के वर्षों में खेलों के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की भी है। ओलंपिक, एशियाई खेलों, राष्ट्रमंडल खेलों और विभिन्न विश्व चैंपियनशिप में भारतीय खिलाड़ियों का प्रदर्शन लगातार बेहतर हो रहा है। लेकिन भारत को एक वैश्विक खेल महाशक्ति बनने के लिए दीर्घकालिक रणनीति, मजबूत बुनियादी ढाँचा, वैज्ञानिक प्रशिक्षण और समावेशी नीति अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिये सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है जैसे-

1. जमीनी स्तर पर खेलों को मजबूत बनाना

इस बिंदु पर कुछ इस तरह से कार्य कर सकते हैं।

(क) प्रतिभा की पहचान और प्रशिक्षण के माध्यम से ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को खोजने के लिए खेलो इंडिया और अन्य कार्यक्रमों को और व्यापक बनाया जाए।

- स्कूलों और कॉलेजों में खेल स्काउटिंग को अनिवार्य किया जाए, ताकि युवा खिलाड़ियों की पहचान प्रारंभिक स्तर पर हो सके।
- प्रत्येक जिले में एक मल्टी-स्पोर्ट्स ट्रेनिंग सेंटर विकसित हो, जहाँ खिलाड़ियों को वैज्ञानिक प्रशिक्षण मिले।

(ख) खेल अधोसंरचना का विकास करते हुए छोटे शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में अंतरराष्ट्रीय स्तर के प्रशिक्षण केंद्र बनाए जाएँ।

- पंचायत स्तर पर खेल मैदानों और बुनियादी सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए।
- प्रत्येक राज्य को उनकी क्षेत्रीय विशेषता के अनुसार खेल केंद्र के रूप में विकसित किया जाए

(जैसे हरियाणा-कुश्ती, पंजाब-हॉकी, मिजोरम-फुटबॉल, मध्य प्रदेश-शूटिंग आदि)।

(ग) शिक्षा प्रणाली में खेलों को बढ़ावा देते हुए स्कूलों और कॉलेजों में खेलों को मुख्यधारा की शिक्षा का हिस्सा बनाया जाए।

- बोर्ड परीक्षाओं में खिलाड़ियों के लिए विशेष अंक देने की नीति बनाई जाए।
- खेल विश्वविद्यालयों और खेल विज्ञान संस्थानों की संख्या बढ़ाई जाए।

2. उच्च स्तरीय खिलाड़ी विकास और वैज्ञानिक प्रशिक्षण

इस हेतु देश में कुछ इस तरह ध्यान देने की आवश्यकता है-

(क) खेल विज्ञान एवं टेक्नोलॉजी का उपयोग करते हुए खेल चिकित्सा, पोषण, मानसिक प्रशिक्षण, बायोमैकेनिक्स और डेटा एनालिटिक्स को प्रत्येक खेल अकादमी में लागू किया जाए।

- खिलाड़ियों के प्रदर्शन विश्लेषण के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) और मशीन लर्निंग का उपयोग किया जाए।
- चोट प्रबंधन और पुनर्वास के लिए अत्याधुनिक सुविधाएँ उपलब्ध हों।

(ख) अंतरराष्ट्रीय स्तर का प्रशिक्षण सुधारने हेतु भारतीय खिलाड़ियों को विदेशों में उच्च स्तरीय कोचिंग और प्रतियोगिताओं में भाग लेने का अवसर दिया जाए।

- अंतरराष्ट्रीय कोच और ट्रेनरों को भारतीय खेल अकादमियों में लाने की व्यवस्था की जाए।
- खिलाड़ियों को यूरोपीय और अमेरिकी देशों की पेशेवर लीग में खेलने के अधिक अवसर दिए जाएँ।

(ग) कोचिंग प्रणाली में सुधार करते हुए कोचिंग पाठ्यक्रमों को वैश्विक मानकों के अनुरूप अपडेट किया जाए।

- उत्कृष्ट कोचेज् को वित्तीय प्रोत्साहन और बेहतर करियर सुरक्षा दी जाए।
- खिलाड़ियों के अनुभव और ज्ञान का उपयोग करते हुए पूर्व एथलीटों को कोचिंग में शामिल किया जाए।

3. पेशेवर लीग और खेल अर्थव्यवस्था को मजबूत करना

इस हेतु विचारणीय बिंदु इस प्रकार हो सकते हैं-

(क) खेल लीगों का विस्तार करते हुए क्रिकेट की तर्ज पर अन्य खेलों को भी बढ़ावा दिया जाए (जैसे प्रो कबड्डी लीग, हॉकी इंडिया लीग, इंडियन सुपर लीग फुटबॉल, प्रो बैडमिंटन लीग की तरह तीरंदाज़ी, टेबल टेनिस, एथलेटिक्स, तैराकी जैसे तमाम ओलंपिक खेलों में भारत की प्रमुखता बढ़ाने के लिए व्यावसायिक लीग स्थापित की जाएँ)

(ख) निजी निवेश और कॉर्पोरेट भागीदारी सुनिश्चित करने हेतु खेलों को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए निजी क्षेत्र की भागीदारी सुनिश्चित की जाए।

- कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR) फंडिंग से खेल प्रशिक्षण और अधोसंरचना विकास किया जाए।
- ब्रांड एंडोर्समेंट और विज्ञापनों से खिलाड़ियों को आर्थिक सुरक्षा दी जाए।

4. ओलंपिक और वैश्विक खेलों में सफलता के लिए रणनीति

इसकी सफलता हेतु यह विचार कर सकते हैं-

(क) शीर्ष खिलाड़ियों के लिए विशेष योजनाएँ धरातल पर लाने हेतु टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम (TOPS) का विस्तार हो ताकि अधिक खिलाड़ियों को ओलंपिक स्तर की तैयारी के लिए समर्थन मिले।

- संभावित पदक विजेताओं के लिए दीर्घकालिक योजना बनाकर उन्हें आवश्यक सुविधाएँ और वित्तीय सहायता दी जाए।
- भारतीय खिलाड़ियों को उनके खेल जीवन के बाद सुरक्षित भविष्य प्रदान करने के लिए सरकारी और निजी नौकरियों में प्राथमिकता दी जाए।

(ख) रणनीतिक खेलों पर ध्यान केंद्रित करना अत्यंत महत्वपूर्ण होगा एथलेटिक्स, तीरंदाजी, शूटिंग, बैडमिंटन, कुश्ती, भारोत्तोलन, हॉकी, तलवारबाजी, नौकायन (रोइंग और कयाकिंग) जैसे उन खेलों पर अधिक निवेश किया जाए, जिनमें भारत के पदक जीतने की संभावना अधिक है।

- लंबी अवधि की योजनाएँ बनाकर खिलाड़ियों को 8-12 वर्षों के प्रशिक्षण चक्र में तैयार किया जाए।

5. खेल संस्कृति और जागरूकता को बढ़ावा

इस हेतु बेहद महत्वपपूर्ण है कि-

(क) खेलों को जन-जन तक पहुँचाने के संकल्प के साथ फिट इंडिया मूवमेंट जैसे अभियानों को और व्यापक किया जाए ताकि हर नागरिक खेलों में रुचि ले।

- खेल प्रतियोगिताओं का सीधा प्रसारण सरकारी और निजी चैनलों पर अधिक किया जाए।
- खिलाड़ियों के जीवन पर आधारित बायोपिक और डॉक्यूमेंट्री फिल्में बनाई जाएँ।

(ख) महिला खिलाड़ियों को सशक्त बनाना हमारी सफलता के लिए गारंटी होगा, क्योंकि हम देख चुके हैं कि महिलाओं की प्रतिभा सामने आने से हम बड़ी स्पर्धाओं में काफी मजबूत हुए हैं अतः लड़कियों को खेलों में भाग लेने के लिए अधिक सुविधाएँ और सुरक्षा प्रदान की जाए।

- महिला खिलाड़ियों के लिए विशेष कोचिंग और पोषण संबंधी सहायता प्रदान की जाए।
- महिलाओं की अधिक भागीदारी के लिए अलग से लीग और टूर्नामेंट आयोजित किए जाएँ।

(ग) पैरालंपिक खेलों को बढ़ावा देना खेलों में मजबूती की नई गाथा होगी अतः दिव्यांग खिलाड़ियों को बेहतर संसाधन और प्रशिक्षकों की सुविधा दी जाए।

- देश में और अधिक पैरा-स्पोर्ट्स प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाएँ।
- दिव्यांग खिलाड़ियों को समाज में समान सम्मान और वित्तीय स्थिरता दी जाए।

पिछले कुछ सालों में भारत सरकार और राज्य की सरकारों तथा कुछ कॉरपोरेट घरानों ने तमाम योजनाओं के तहत खिलाड़ियों को प्रोत्साहन दिया है जिसके सुपरिणाम भी आ रहे हैं। खेलो इंडिया तथा टारगेट ओलंपिक पोडियम जैसी योजनाओं ने भारत में सितारा खिलाड़ी पैदा किए हैं जिससे भविष्य की उम्मीदें बढ़ रही है लेकिन अभी भी ये प्रयास पर्याप्त न होकर ऊँट के मुँह में जीरे के समान हैं। हमें खेल संघों ,राज्य एवं केन्द्र की सरकारों तथा उद्योग जगत और कॉर्पोरेट घरानों के अलावा तमाम ऐसे सहयोगियों की आवश्यकता होगी जो खेल और खिलाड़ियों को भी प्रोत्साहित करने में अपना सर्वस्व न्यौछावर कर सकें। हमें आगामी दशक के लिए योजनाएं भी बनानी होंगी ताकि हर चार साल बाद होने वाले ओलंपिक में हम नए खिलाड़ियों का पूल तैयार कर सकें। ओलंपिक में क्रिकेट के अलावा कबड्डी तथा खो-खो जैसे खेलों को भी शामिल किए जाने की आवश्यकता है ताकि भारत की संभावनाएं बलवती हो सकें। ●●●

Water Sports and Holistic Well-being

Dr. Sujoy Lal Thaosen, IPS

DG CRPF (Retd)

Water sports have emerged as a rapidly growing recreational and competitive activity in India in recent years. With its vast coastline, numerous rivers, and tranquil lakes, India offers an ideal playground for water-based activities. The increasing popularity of water sports can be attributed to rising awareness, infrastructure development, adventurous tourism, and a growing inclination toward active lifestyles. India has been investing in water sports infrastructure to compete at an international level and bring more medals. Coastal states like Goa, Kerala, Maharashtra, and the Andaman and Nicobar Islands are hotspots for water sports enthusiasts. Activities like scuba diving, para sailing, jet skiing, and banana boat rides are major attractions for both domestic and international tourists. Similarly, river rafting in Rishikesh and kayaking in Meghalaya have gained immense traction.

Bhopal, the capital of Madhya Pradesh, has emerged as a significant center for water sports in India. The city provides an ideal setting for various aquatic activities with its numerous lakes, particularly the Upper Lake (Bada Talab) and Lower Lake (Chhota Talab). It is now one of the leading cities in India for water sports, offering a combination of professional training, competitive events, and recreational activities. With its government-backed sports academies and natural lake resources, it plays a crucial role in promoting water sports in the country. It also gives opportunities and scholarships to underprivileged children who have natural talent in water sports. Bhopal has a long history of water sports dating back to the 1940s, when the son of the ruler of Bhopal built a yacht club. India's first National Sailing School (NSS) was established on 8 August 2006 at Bhopal's Bada Talab, known as Upper Lake. The Department of Sports and Youth Welfare later set up a water sports academy in 2007 to train young enthusiasts in water sports. Water-based adventure activities such as jet skiing, para sailing, banana boat rides, paddle boating, windsurfing, and yachting are popular here among the locals and tourists. The water sports academy provides world-class

training in Sailing, Rowing, and Kayaking-Canoeing. It is equipped with international standard sports infrastructure, state-of-the-art training facilities, sports equipment, and well-furnished hostels for the players. It also has internationally acclaimed coaches and boasts of winning multiple Medals in National and International tournaments. The National Rowing Championships and National Canoeing & Kayaking Championships are frequently hosted in Bhopal, attracting top talent from across the country. The development of water sports in Bhopal is also linked to eco-tourism initiatives, promoting sustainable tourism while preserving the city's natural water bodies. Efforts have been made to maintain water quality and prevent pollution, ensuring that the lakes remain suitable for water sports activities. This year too, these picturesque water bodies, are an ideal venue for a prestigious competition for police personnel. This annual event highlights the growing emphasis on fostering teamwork and endurance within the police forces while promoting the importance of fitness and well-being.

India's younger demographic has shown a growing preference for adventure sports. The thrill, excitement, and adrenaline rush associated with activities like rafting, snorkeling, and surfing have made water sports appealing to the new millennials. Social media platforms have further amplified this trend, with individuals sharing their adventure experiences and inspiring others to explore similar activities. The growing popularity of water sports in India signifies a shift in the nation's recreational landscape. With its abundant natural resources and evolving adventure culture, India has the potential to become a global hub for water sports. By addressing challenges and promoting sustainability, water sports can contribute not only to the economy but also to the holistic development of tourism and sports in the country.

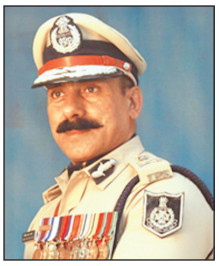
While water sports continue to grow in India, All India Police Water Sports Championship is a major event that has emerged as a unique platform to promote sportsmanship, physical fitness, and camaraderie among the police forces across India. This year it is being organised in Bhopal, the vibrant city of lakes. The event showcases a range of water sports activities like rowing, kayaking & canoeing attracting participants from various state police and para military forces, Since Water sports demand a high level of physical endurance, strength, and agility, such competitions encourage police personnel to maintain peak physical fitness, which is crucial for their demanding profession. Training for these events also helps participants improve stamina, cardio vascular health, and mental focus. Activities like rowing and canoeing require precise coordination and teamwork. By participating in these sports, police personnel learn to trust and rely on one another, which strengthens their ability to work cohesively during real-life operations and crisis situations.

Water sports are highly effective for stress management as they combine physical activity, natural surroundings, and relaxation techniques. There is a vast amount of data that tells us that being near water helps to reduce mental stress. The "Blue Mind" theory (by marine biologist Wallace J. Nichols) suggests that water naturally induces calmness, creativity, and happiness. Being

in the water has proven therapeutic effects, reduced anxiety, and promotes emotional well-being. We know that Policemen face high levels of stress, and engaging in water sports provides an outlet for relaxation and mental rejuvenation. Apart from this, events like this play a vital role in building a positive image of the police among the public. By showcasing their athleticism, discipline, and team spirit, the competition highlights the multifaceted talents of law enforcement personnel, moving beyond their traditional roles.

The All India Police Water Sports Championship puts Bhopal in the spotlight as a hub for water sports and adventure activities and also boosts its reputation for hosting large-scale sporting events, paving the way for further infrastructural development and investment in sports facilities. This year's Competition in Bhopal is more than just a sporting event; it is a testament to the resilience, and teamwork of India's law enforcement personnel. By promoting fitness, mental well-being, and camaraderie, the event underscores the role of sports in strengthening the police force and inspiring the community. As it is said 'Great things are done when men and mountains meet—but even greater things happen when men and water meet. I take this opportunity to wish the Championship a great success and extend my best wishes to all participants.

Ramcharitra-Manas: An insipiration for Canoeing, Kayaking and Rowing Water Sports



Dinesh Chandra Sagar, IPS
ADGP (Complaint/Human Rights),
Police Headquarters, Bhopal, (M.P.)

The inspiration to train well and perform well can be drawn from the Immortal lines from the pious epic Hindu scripture: Ramcharitra-Manas:

"छिति जल पावक गगन समीरा।
पंच रचित अति अधम सरीरा।।"

The human body, a magnificent orchestra of intricate complexity, is a symphony of five elements, each playing its own unique melody, yet harmonizing in perfect synchrony. Like the celestial music of the spheres, the five elements - Earth, Water, Fire, Sky, and Air - come together to create a majestic symphony that is the human form.

The human body draws life from these five elements. It is relevant for the sports person to respect every constituent of nature to remain healthy, fit and illness free.

Water sports like canoeing, kayaking, and rowing are very interesting and at the same time taxing sporting activities. So, the water sports person has to enthusiastically enjoy with persistent practice. It requires a strategic combination of strength, endurance, technique and happy mood. As a sportsperson participating in these activities, it's essential to focus on specific health and fitness tips to improve performance, prevent injuries, and maintain overall well-being.

The architecture of muscles used in water sports like canoeing, kayaking, and rowing are classified as follows:

1. **Shoulders:** Deltoids, trapezius, and rotator cuff muscles are engaged to maintain posture, generate power, and control the paddle or oars.
2. **Back:** Latissimus dorsi, rhomboids, and erector spinae muscles are activated to provide stability, generate power, and maintain posture.
3. **Arms:** Biceps, triceps, and forearm muscles are used to propel the paddle or oars through the water.
4. **Core:** Abdominal muscles, including the rectus abdominis, obliques, and transverse abdominis, are engaged to maintain stability, generate power, and transfer force from the legs to the upper body.

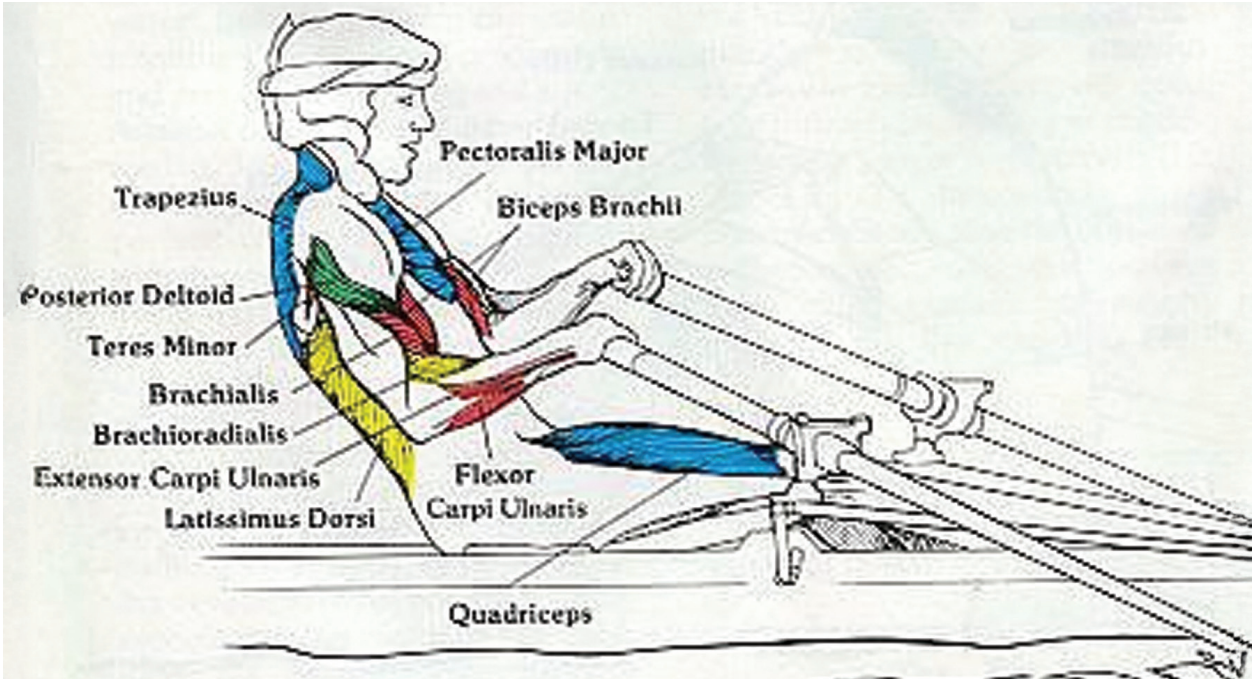
5. **Legs:** Quadriceps, hamstrings, and gluteal muscles are used to drive the boat forward, particularly in rowing.

To optimize performance and reduce the risk of injury, following health and fitness tips can be the best practice which can be adopted to excel in water sports.

1. **Cardiovascular Endurance:** Engage in aerobic exercises like running, cycling, or swimming for at least 30 minutes, three to four times a week, to improve cardiovascular endurance.
2. **Strength Training:** Incorporate strength training exercises into your routine, focusing on the muscle groups mentioned earlier. Aim for two to three strength training sessions per week.
3. **Flexibility and Mobility:** Incorporate stretching exercises into your routine, focusing on the shoulders, back, arms, and legs. Aim for two to three flexibility sessions per week.
4. **Core Strength:** Engage in core-strengthening exercises like planks, sit-ups, and Russian twists to improve stability and generate power.
5. **Proper Technique:** Focus on proper technique when paddling or rowing to reduce the risk of injury and improve efficiency.
6. **Injury Prevention:** Incorporate injury prevention exercises into your routine, such as shoulder rotations, wrist extensions, and knee lifts.
7. **Rest and Recovery:** Allow for adequate rest and recovery time between training sessions to avoid overtraining and prevent injury.

A diet and nutrition for the water sports person can be classified as follows:

A well-balanced diet is essential for optimal performance and recovery. Focus on the following nutritional guidelines:



Muscles engaged by watersport's person

1. **Caloric Intake:** Aim for a daily caloric intake of 2,500-3,000 calories, depending on your specific energy needs.
2. **Protein Intake:** Aim for 1.2-1.6 grams of protein per kilogram of body weight, spread across 3-5 main meals and 2-3 snacks.
3. **Carbohydrate Intake:** Focus on complex carbohydrates like whole grains, fruits, and vegetables, aiming for 2-3 grams of carbohydrates per kilogram of body weight.
4. **Healthy Fats:** Incorporate healthy fats like nuts, seeds, avocados, and olive oil into your diet.
5. **Hydration:** Aim to drink at least 8-10 glasses of water per day, and monitor your urine output to ensure proper hydration.

As a matter of fact, a diet plan for water sports person can be construed as a sample which can be adapted as per the targets to be achieved:

Pre- Breakfast

- Fruits-1 apple(95 calories,0.5g protein)

Breakfast

- 2 whole eggs (140 calories, 12g protein)/ 1 cup cooked oatmeal (150 calories, 5g protein)
- 1 banana (100 calories, 2g protein) / 1 cup mixed berries (60 calories, 1g protein)

Lunch

- 115 gm. grilled chicken breast (120 calories, 25g protein)/ 1 cup cooked quinoa (150 calories, 4g protein)
- 1 cup steamed broccoli (55 calories, 2g protein) /1 medium apple (95 calories, 0.3g protein)

Dinner

- 170 gm. grilled fish (210 calories, 35g protein)
- 1 cup cooked brown rice (110 calories, 2g protein)/ 1 cup sautéed spinach (20 calories, 3g protein)
- 1 medium pear (62 calories, 0.4g protein)

Snacks

- 1 cup Greek yogurt (100 calories, 10g protein)/ 1 medium orange (60 calories, 1g protein)
- The triumvirate of health, fitness and wellness is the holy grail for every sportsperson and water sports enthusiasts are no exception. A robust physique, honed through diligent training and a scrupulous regimen, is the sine qua non for conquering the challenges of aquatic sports.

Water Sports and Health Benefits

Shri Arvind Saxena, IPS

IGP, Gwalior (MP)

Water sports are very popular not only because of the adrenaline-rush, while getting tanned and toned, but also because of several health benefits. In most cases, water sports are done outdoors where we get to breathe in fresh air and be one with nature. It lifts our spirit up, sets us in a good mood and keeps us refreshingly energized.

Endorphins are hormones that naturally secrete happiness and positive energy. The feeling of calm and lightness in the water can help us unwind and relax. We feel more energetic, focused and able let go of all the stresses of daily life, no matter how far we swim or stand up paddleboard on beautiful lakes.

Water sports are a great form of exercise because it works almost every part of our body, helping us burn calories the natural way. It increases our metabolism and thus our fluid intake and appetite, which in turn helps us avoid binge eating. It helps us stay healthy and energized that improves immunity against chronic diseases.

People with diabetes and chronic heart disease will need a lot of lifestyle changes to keep their overall health in check. Water sports or even just simply floating on water and doing some light exercises will help lower stress levels and keep us relaxed, which is good for the heart and the body in general.

The fluidity of water is gentle and naturally soothing to achy joints. Water activities like snorkeling and swimming will facilitate the use of the affected joints without exacerbating the symptoms. Hydrotherapy is a preferred treatment for people suffering from rheumatoid arthritis.

Working out muscles on a treadmill may not be the best option for older people and post-menopausal women. Water sports like canoeing, water bikes, paddling and the like are a much preferred form of exercise that helps increase bone density.

Like any other sports or form of exercise, water sports is good for the body. Additionally, it is also good for the mind. The tranquil quality of water reduces stress, anxiety and depression.

Swimming for instance has been proven to improve the mood in both men and women.

Water sports are a great form of exercise because these benefit both the body and mind. So for those who are ready to take in the plunge and enjoy the refreshing waters, Boats for Rent has great boat rentals for several water sports activities that will give us a real good time.

Water sports may be a powerful way to reduce stress and anxiety. Water has a calming and soothing effect on our minds. The water calms our minds by focusing on the activity. This can help us to get out of our heads for a bit, gain a sense of groundedness, and improve our cognitive abilities. If we practice aquatic sports like jet skiing regularly, it can help reduce the likelihood of feeling down or depressed.

We can expect to see positive effects on our physical health depending on the discipline you choose. Water polo, swimming and kite surfing are all great ways to get our body in shape. kayaking, canoeing, rowing and rafting not only strengthens our arms and shoulders but also strengthens our back, hips and core. If we want to be active and get an adrenaline rush, it might be worth giving them a shot.

To stay in the water, we must move a lot to keep our balance and stability, as well as maneuver equipment or gear. We will be constantly moving and engaging your muscles. This will result in enhanced joints and bones. Our body will naturally lubricate and strengthen these parts for optimal mobility, health, and flexibility. For arthritis sufferers, it is possible to relieve common pains by engaging in activities like snorkeling or swimming.

Aquatic sports like jet ski can have a significant impact on our cardiovascular health. This means that they can increase our heart strength and blood vessel strength. Engaging our whole body in activities will improve oxygenation and metabolic function, which will lead to a better quality of life. A healthy and balanced diet will help our live a happier and more fulfilled life.

One of the best reasons everyone should get involved in water sports is because it is great exercise. Stand up paddleboarding necessitates the use of all our muscle groups, including our arms. Furthermore, paddleboarding serves as a great workout because it utilizes all these muscle groups differently depending on the situation. When we consider the fact that standing on a paddle board, shifting our weight, and keeping your balance are all great exercise activities, it should be clear that stand up paddleboarding by itself is great exercise. This gets even better when you consider the fact that we can use our paddle board for a variety of other team-based sports such as soccer and other creative activities.

We should get involved in water sports is that it that these activities are great at getting us out of the house. With digital technologies taking up more and more time in our lives, it is becoming increasingly important for us to spend some time connecting to the outdoors. Unfortunately, most places that we can visit will be crowded with bunches of people, making it not the best place to connect to nature.

We should get into water sports is that they refine our core muscles. The core muscles are essential for maintaining our balance and

keeping up with heavy amounts of activity. In fact, there are many other sports that rely on core muscles. As such, this is a great way for us to relax and train our core muscles for whatever other sport we may be interested in. The hours of fun are just an added bonus.

While water sports may appear somewhat complex when we are just getting started, water sports do not require as much time to get used to as other sports. With other sports, there may be a lot of other accessories that we must purchase after we start our activity.

We may opt diffrent water sports after assessment available resources and sites near our dwellings:

Water sports may be opted are on the water, in the water and under water. The first category comprises of sports like Boat racing, Canoeing, Rowing, Jet skiing, Kayaking and Paddleboarding, While second category comprises of water sports like Aquajogging, Diving, Finswimming, Synchronized diving, Water aerobics and Triathlon, The third category of water sports comprises of Aquathlon, Freediving, Snorkeling, Spearfishing and other activities.

Kayaking : A Healthy Option of Sports; Health Benefits, Strength Exercises to Boost your Kayak Skills

Mohd. Yusuf Qureshi, IPS

Dig Cyber Cell PHQ, Bhopal

Kayaking is a very popular water sport that involves moving across water in a kayak. If someone chose kayaking as a water sport, he will have many health benefits, including :

1. **Improved cardiovascular health :-** All the brisk movements required to Kayak, provide benefits to CV health. Kayaking increases your heart rate, which strengthens your heart and improves blood flow. This can help lower blood pressure and cholesterol, and reduce the risk of heart disease.
2. **Increased muscle strength :-** Kayaking strengthens your upper body muscles, especially in your arms. shoulders, back, and chest. Paddling from side to side also activates your hips, and waist.
   - **Arm muscles**
     - **Biceps -** Located on the front of your upper arm, these muscles flex your elbow and rotate your forearm.
     - **Triceps -** Located on the back of your upper arm, these muscles extend your elbow and propel the paddle through the water.
     - **Forearms -** These muscles help you maintain a firm grip on the paddle and control your wrist movements.
   - **Back muscles**
     - **Lats -** The largest muscles in your back, these muscles provide strength when you paddle.
     - **Rhomboids -** These muscles pull your shoulder blades toward the middle of your spine, which helps with your posture.
   - **Shoulder muscles**
     - **Rotator cuff:** These smaller muscles surround your shoulder joint and help with stability and control.
   - **Leg muscles**
     - **Quadriceps:** These thigh muscles help with stability and balance.
     - **Hamstrings:** These muscles help with stability and balance.
     - **Inner & outer thigh muscles:** These muscles help with steering & stabilization, especially in turbulent water.

- **Core muscles**
  - **Abdominals:** These muscles are engaged when you paddle.
  - **Pectoralis major and minor:** These muscles in your chest help with forward momentum.

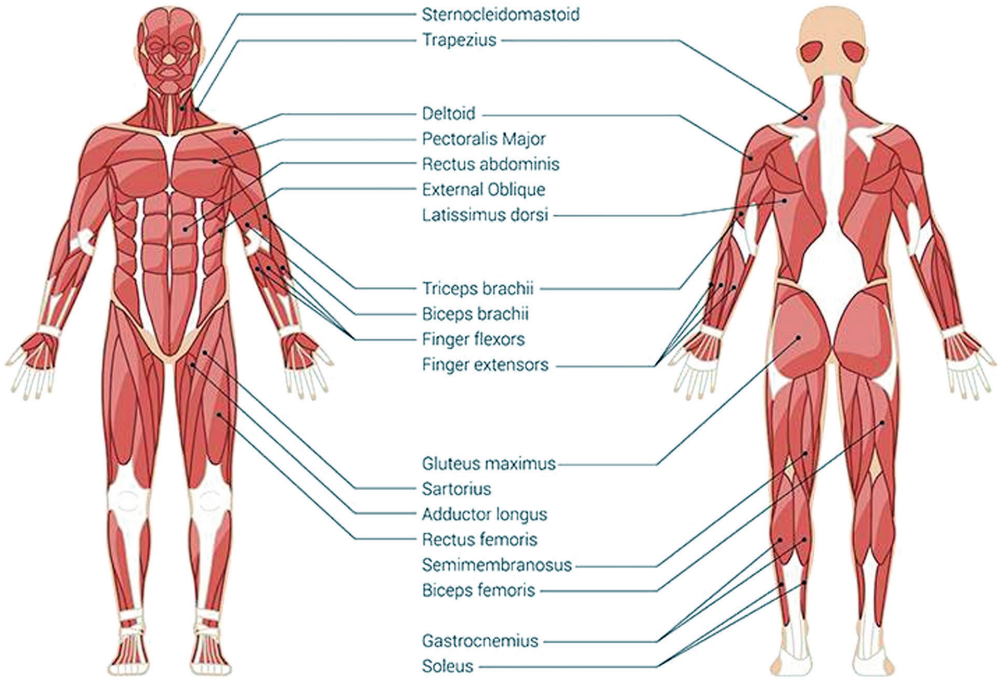
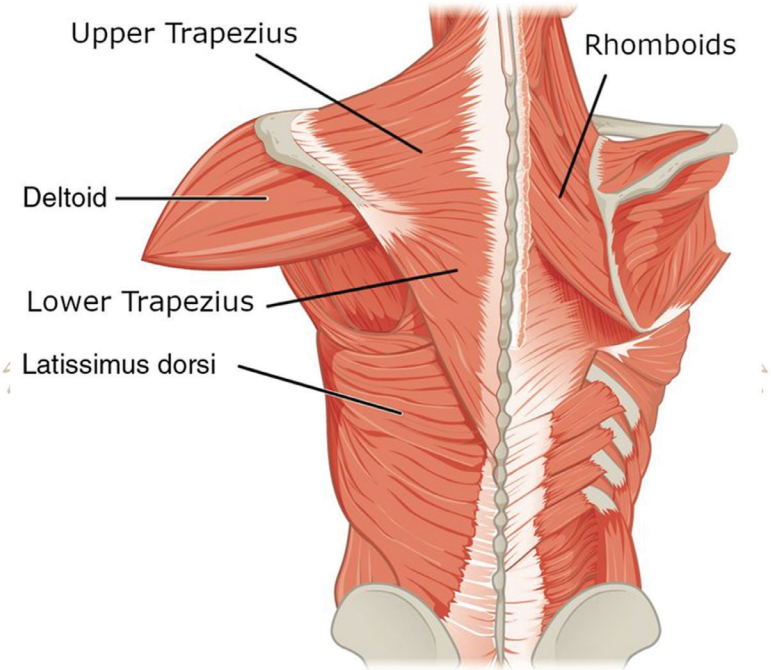
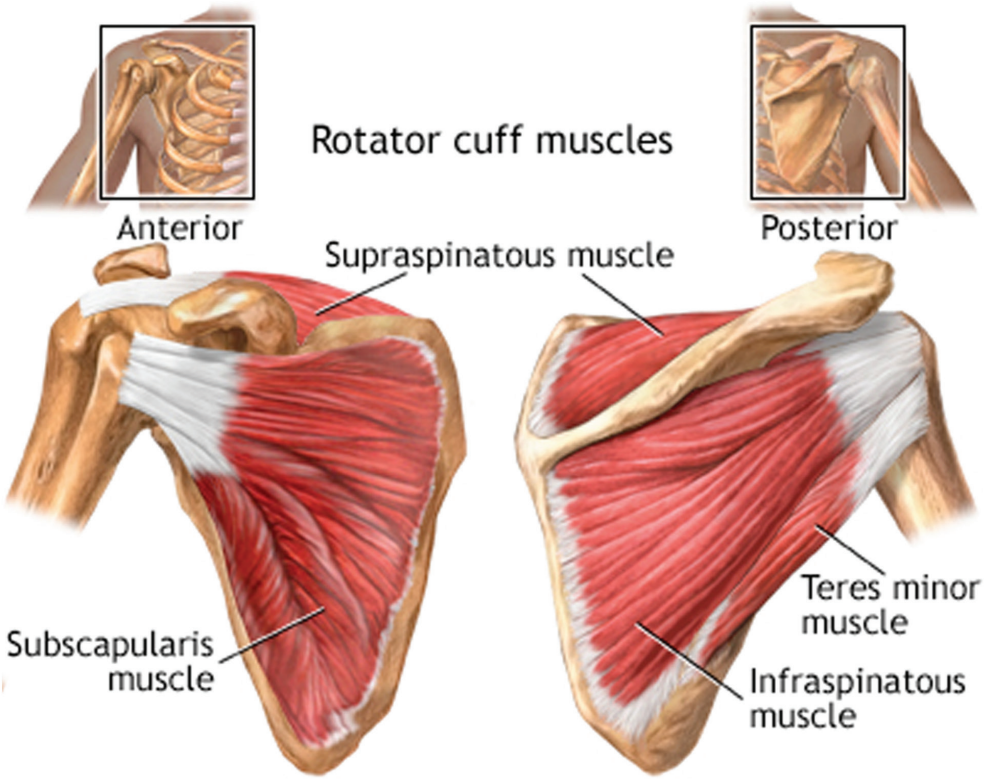


Fig : Muscles involned in Kayaking



(A) Main Muscles used for Kayak



(B) Main Muscles used for Kayak

3. Improved balance

Kayaking improves your balance by strengthening your core muscles and training you to stay upright.

4. Better mental health

Kayaking can help reduce stress and anxiety. The repetition and motion of paddling can be relaxing, and spending time in nature can help you feel calm and rejuvenated.

5. Improved aerobic fitness

Kayaking is an aerobic exercise that burns calories and helps you get more oxygen and blood to your muscles.

6. Improved flexibility

Kayaking is a low-impact activity that can improve your flexibility.

7. OTHER HEALTH BENEFITS :-

- Reduced stress
- Emotional benefits
- Solid Core and toned Muscles
- Better Stamina etc.

During kayaking ; Sometime we do some common mistakes, which can lead us to some health related issues;

1. Not Wearing PFD (life jacket).
2. Paddling too far away.
3. Get In/Out of the kayak incorrectly.
4. Improper clothing may leads to Hypothermia.
5. Non straight line Paddling.
6. Locked Paddling.
7. Rush Paddling.

8. Wobbling Kayak.
9. Leaning Back.
10. Never Hydrate yourself.

Strength Exercises to Boost Your Kayaking skill and health :-

1. Single Arm Bent Over Row
2. Incline or Flat Bench Dumbbell Chest Press
3. Resistance Band Lat Pulldown
4. Conventional Deadlift
5. Pushup
6. Seated Long Pull (Single Hand) with Resistance Band & Core Rotation Twist
7. Triceps Skull Crushers with Dumbbells
8. Dumbbell Shoulder Press
9. Reverse Bicep Curl
10. Weighted Dead Bug
11. Side Plank with Hip Dip
12. Loaded Carries

Baby Steps to Fitness – The ordeals of an Officer Fighting to be Fit

D Kalyana Chakravarthy, IPS
DIG SAF (HQ)
Police Head Quarters, Bhopal

It all started on a busy Friday evening on January 2018 as I returned from my office. There was a surprise birthday party hosted by my wife and daughter. As I thanked them for the wonderful evening after a much-needed break, I asked my loved ones what they wanted as a "return gift". Without batting an eyelid my wife responded by saying, "we want you to be fit, as you were during your training days or as close to it as you can be". Well, I was at that time 79Kg weight with a waist measuring 36 inches compared to my training days of 74 Kg weight with a waist of 32 inches. I knew then and there that I made a big mistake asking their wish.

Being in the Indian Police Service, one's body and mind are well versed with the concepts of Mental and Physical discipline, coupled with training to handle the rigorous demands on both these systems. But somewhere down the line I had made a choice of letting the later – the physical system – take a back seat. So, till that fateful cold Friday evening, the closest fitness regimen was religiously undergoing all the tests prescribed in the Annual Medical Examination for the PAR.

I started with what everyone does - walking for 40 to 50 minutes a day. This gave me a wonderful high, which did not last long. As days advanced, I would find one excuse or the other which was indeed very serious or plausible to skip my early morning walk. After all, I was tuned to the gospel – Work is Worship – so all work and no exercise is for all practical purposes ethically right. Further, we humans are creatures of habit, addicted to set routines. Any new routine will be resisted both consciously and unconsciously. Hence, all my plans to return to fitness were successfully shelved after 3 months and a transfer.

Police officer's Mess, Bhopal gave me a wonderful exposure to nature and free time in the early hours of the day. Now, I had no reason but to tighten my laces – literally – to start my walking regimen once again. Chota talab here I come, counting steps – 5000 to 10000 – wow! Targets have been set and achieved. That is when it dawned that exercise and hunger are like Jai and Veeru, they may be worlds apart in character but inseparable from each other. The corollary to the above proposition – no change in the measures of

my weight or waist! There comes a turning point for everyone in life, mine came with two things – MCTP Phase 3 in October 2019 followed by COVID 19 Pandemic March 2020.

The Director of SVPNPA during our MCTP, was The Mountaineer IPS officer Sh Atul Karwal. An epitome of fitness who makes it feel that fitness is not a punishment but a thoroughly enjoyable and easily attainable target for everyone of us. His mantra was heart rate and exercise – a simple way to know if we are doing too much or not enough during a workout. It helps us hit the bullseye to get the maximum benefit from every step, swing and squat. Check your pulse in the morning after you've had a good night's sleep just before you get out of bed, that is our resting heart rate. Now walk/ jog/ skip/ jump/ squat, do whatever, keeping your heart rate for 2X times your resting heart rate for 30 to 40 minutes - that was one of his mantras.

COVID-19 was when I actually started on this no-turning-back-journey of being comfortable with an established exercise regimen by deciding that forty minutes of the first hour of the day is mine. This gave me time to think and do a little research on fitness.

Human body is a complex system and a bottom-up view of it would be the bones, muscles, tendons (connect muscles to bones), ligaments (connect bones to bones), synovial fluid (fluid cushion between bone joints), internal organs, circulatory system, brain and the nervous system. Exercise involves use of all these systems.

Different systems are activated by different types of exercise viz., yoga, meditation, cardio, resistance training, Zumba, core-exercise, stretching, sports etc. Keeping resistance exercise as the basic unit for 3 days a week work around with other systems of exercise on the other days. This would keep our interest by bringing in variety into our routine. There is a myth that resistance means building muscle. On the contrary most of our body is muscles – soft involuntary muscles and hard voluntary muscles. Fun fact – muscles are the only fibres that can be rebuilt at any age if you exercise!!

Consistency is the mantra – instead of sticking to a single system of exercise, dabble in all, ensuring that we do one or the other exercise every day for at least 40-50 minutes. Exercise should be more like having different cuisines of food on different days. Eat everything, but in moderation, and eat according to your underlying health condition – same is with exercise. Intensity of exercise – heavy/moderate/light – may depend on our age and underlying health conditions but exercising consistently is a necessity.

There is no such thing as good or bad exercise, but our method of doing it makes exercise good or bad to our body. Injury is always a part of any exercise or sport and it is also a signal. Ache, twist, catch or cramp - injury is a way the body is telling us that we are doing something wrong. Any pain should be rested, body has a way of healing itself if the damage is not permanent.

Diet is a serious matter and one has one's own preference when it comes to what or what not to eat. I chose a very selfish bargain when it comes to exercise-diet debate, being a foodie myself, "I exercise only to eat my favourite food", as my father says during his annual health check-up. I follow his footsteps and believe exercise and food go hand-in-hand, Jai and Veeru – as I said in the beginning. Just

be mindful that any habit beyond moderation is harmful. My signal of healthy eating is – eat anything – but stop when you feel your tummy is half full. A little hunger takes us a long way in maintaining our waist and weight. This comes with a disclaimer – there are some lifestyle disorders which need more strict dietary habits, so please be mindful.

Feedback is important – especially objective feedback. Feeling good about oneself is important but it may not always be the objective right thing. This brings us to the system of Annual Health Check-up, we in the All India Service are blessed with. Make it every six months once you hit the half century mark, look at how the body responds to your diet and exercise regimen. The other feedback is the mirror in our wardrobe. If our exercise and diet schedules are on the right path then these two objective feedback mechanisms will show us the results.

In short, exercise is as important as food, just as you need nutrition on a daily basis so do you need your exercise. It should be consistent, safe and in moderation with regular feedback, these baby steps to fitness brought me back to 73Kg weight and 32 inches waist in 2 years of moderate intensity exercise regimen. In other words, welcome to a healthy life style!

अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिता

हितेश चौधरी, भा.पु.से.
सेनानी
7वीं वाहिनी विसबल, भोपाल

इतिहास एवं महत्व

जल क्रीडा का इतिहास प्राचीन काल से जुड़ा हुआ है। मिस्त्र, ग्रीस, एवं रोम जैसी प्राचीन सभ्यताओं में नाव चलाना एवं तैराकी जैसी गतिविधियाँ मनोरंजन एवं उपयोगिता दोनों के लिए की जाती थीं। आधुनिक समय में, 19वीं एवं 20वीं सदी में इन खेलों को संगठित रूप मिला। आज यह खेल न केवल मनोरंजन का माध्यम है बल्कि ओलंपिक एवं एशियन गेम्स जैसे बड़े खेल आयोजनों का हिस्सा भी बन चुके हैं। इस तारतम्य में भारत देश में जल क्रीडा की राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय एवं अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिताएं भी आयोजित कराई जाती हैं।

पानी में की जाने वाली गतिविधियों को जल क्रीड़ा कहते हैं, ये खेल खुले पानी या इण्डोर पूल में खेले जा सकते हैं, जल क्रीड़ाओं में बोट रेस, तैराकी, वाटर पोलो, कयाकिंग, केनोइंग, रोइंग, सर्फिंग, गोताखोरी, पैरासेलिंग और नौकायन जैसी विभिन्न गतिविधियां शामिल हैं। यह खेल (एडवेन्चर) साहसिक खेलो के अंतर्गत आता है। इसे खेलना साहसिक प्रतिभा का सूचक है।

मध्यप्रदेश पुलिस द्वारा झीलों की सुन्दर नगरी भोपाल में इस वर्ष 6वीं बार 24वीं अखिल भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्टस (जल क्रीडा) प्रतियोगिता दिनांक 17 से 21 फरवरी 2025 तक आयोजित कराई जा रही है। मध्यप्रदेश पुलिस द्वारा पहली बार 2005 में, दूसरी बार 2007 में, तीसरी बार 2013 में, चौथी बार 2017 में, पांचवी बार 2019 में अत्यंत हर्ष, उत्साह एवं भव्यता के साथ अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिता आयोजित कराई गई।

इस अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिता में कयाकिंग, कैनोइंग एवं रोइंग तीनों खेल का आयोजन एक साथ किया जाता है। पूरे भारत की राज्यस्तरीय पुलिस एवं अर्द्धसैनिक बल, अखिल भारतीय पुलिस खेल नियंत्रण बोर्ड अंतर्गत इस प्रतियोगिता में भाग लेती हैं, इसीलिये इस प्रतियोगिता को पुलिस गेम्स के नाम से भी जाना जाता है जिसमें पूरे भारत के पुलिस के खिलाड़ी, कोच मैनेजर आपस में मिलकर अपनी भागीदारी देकर अपना व इकाई का नाम रोशन करते हैं। पहली अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिता का आयोजन सन् 2001 में पंजाब पुलिस द्वारा चण्डीगढ़ से प्रारम्भ किया गया था।

जल क्रीडा के प्रकार-

जल क्रीडा को तीन प्रमुख श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है:

- **सतही जल खेल –** कैनोइंग, कयाकिंग, रोइंग, सेलिंग
- **पानी के अंदर के खेल –** स्कूबा डाइविंग, फ्री डाइविंग
- **चरम (Extreme) जल खेल –** सर्फिंग, व्हाइट-वॉटर राफ्टिंग, जेट स्कीइंग

जल क्रीडा के प्रमुख संस्थान :

1. **FINA –** विश्व एक्वाटिक्स महासंघ (तैराकी, डाइविंग, वाटर पोलो)
2. **ICF –** इंटरनेशनल कैनो फेडरेशन (केनोइंग और कयाकिंग)
3. **वर्ल्ड रोइंग फेडरेशन (FISA) –** रोइंग प्रतियोगिताओं का संचालन करता है।
4. **वर्ल्ड सेलिंग फेडरेशन –** सेलिंग प्रतियोगिताओं की निगरानी करता है।

भारत में जल क्रीडा-

भारत के विशाल समुद्री तट, नदियाँ और झीलें जल क्रीडा के विकास को बढ़ावा दे रही हैं। भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) और कैनोइंग और कयाकिंग फेडरेशन ऑफ इंडिया (CKFI) जैसे संगठन इन खेलों को बढ़ावा देते हैं। मध्य प्रदेश, भले ही एक भू-आवेष्ठित राज्य है, फिर भी इसने जल क्रीडा के क्षेत्र में मजबूत उपस्थिति दर्ज कराई है। भोपाल स्थित मध्य प्रदेश जल क्रीडा अकादमी देश के शीर्ष प्रशिक्षण संस्थानों में से एक है।

अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा के प्रकार-

अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिता में खेले जाने वाले मुख्यत: 03 प्रकार के इवेन्ट निम्नलिखित हैं। यह तीनों इवेन्टस ओलम्पिक इवेन्टस हैं, इन्हें महिला और पुरुष दोनों द्वारा खेला जाता है-

I. कयाकिंग

II. केनोइंग

III. रोइंग

I. कयाकिंग का विस्तृत विवरण- यह खेल भारत में 1980 के दशक में राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित किया गया। इस खेल की शुरूआत 19 जनवरी 1924 में केनो इन्टरनेशनल में डेनमार्क से हुई। सन् 1946 में आई.सी.एफ.(International Canoe Federation) संगठन बना इसका उद्देश्य विभिन्न एसोसिएशन्स के बीच एक कड़ी बनाना, विभिन्न देशों में इस प्रतियोगिता का आयोजन कर मैत्री सम्बन्ध बनाना तथा विदेश दौरा को बढ़ावा देना जिससे विभिन्न देशों में भाषा, खान-पान, संस्कृति व व्यवहार का आदान प्रदान हो सके।

कयाकिंग बोट को चप्पू पैडल के माध्यम से खिलाड़ी बैठकर दोनों तरफ पैडलिंग कर चलाते हैं। कयाक के तीन प्रकार होते हैं- कयाक के-1, कयाक के-2, कयाक के-4, यही इंवेन्ट्स इस अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिता में आयोजित हैं। जिनका विवरण निम्नानुसार है-

क्र	नाम	विवरण	दूरी	चित्र
01	कयाक के-1	के-1 बोट की लम्बाई 520 सेन्टीमीटर तथा 12 किलो वजन होता है। इसमें खिलाड़ी बैठकर दोनों तरफ पैडल (चप्पू) से बोट चलाकर रेस करते हैं।	1000 मी, 500 मी, 200 मी	
02	कयाक के-2	के-2 बोट की लम्बाई 650 सेन्टीमीटर तथा 18 किलो वजन होता है। इसमें दो खिलाडी एक साथ बैठकर बोट को दोनों तरफ पैडल (चप्पू) से बोट चलाकर रेस करते है।	1000 मी, 500 मी, 200 मी	
03	कयाक के-4	के-4 बोट की लम्बाई 1100 सेन्टीमीटर तथा 30 किलो बजन होता है। इसमें चार खिलाडी एक साथ बैठकर बोट के दोनों तरफ पैडल (चप्पू) से बोट चलाकर रेस करते हैं।	1000 मी, 500 मी, 200 मी.	

II. केनोइंग का विस्तृत विवरण- केनोइंग 1936 में ओलंपिक खेलों का हिस्सा बना, जिसमें कैनो स्प्रिंट और कैनो स्लालम जैसी विधाएँ शामिल थीं। अन्य प्रतिस्पर्धी रूपों में कैनो पोलो, व्हाइटवाटर केनोइंग और मैराथन इवेंट्स शामिल हैं। ICF के तहत 170 से अधिक राष्ट्रीय कैनू संघ हैं! केनोइंग एक सुंदर और चुनौतीपूर्ण गतिविधि है जो बाहरी साहसिक कार्य को खेल के साथ जोड़ती है, प्रकृति से गहरे जुड़ाव और एक समृद्ध प्रतिस्पर्धी परंपरा प्रदान करती है।

केनोइंग स्प्रिन्ट बोट को एक चप्पू पैडल के माध्यम से खिलाड़ी निलिंग स्थिति में एक तरफ से पैडलिंग कर बोट चलाते हैं।

केनोइंग बोट के तीन प्रकार होते हैं- केनो सी-1, केनो सी-2, केनो सी-4, यही इंवेन्ट्स इस अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिता में आयोजित हैं। जिनका विवरण निम्नानुसार है-

क्र	नाम	विवरण	दूरी	चित्र
01	केनो सी-1	सी-1 बोट की लम्बाई 520 सेन्टीमीटर तथा 14 किलो वजन होता है। इसमें खिलाड़ी घुटने के बल खड़ा होकर (निलिंग पोजिशन) में एक तरफ से पैडल चलाकर रेस करते हैं।	1000 मी, 500 मी, 200 मी.	
02	केनो सी-2	सी-2 की बोट की लम्बाई 650 सेन्टीमीटर तथा 20 किलो वजन होता है। इसमें दो खिलाड़ी घुटने के बल खड़े होकर (निलिंग पोजिशन) में दोनों तरफ से पैडल चलाकर रेस करते हैं।	1000 मी 500 मी, 200 मी	
03	केनो सी-4	सी-4 की बोट की लम्बाई 900 सेन्टीमीटर तथा 30 किलो वजन होता है। इसमें चार खिलाड़ी घुटने के बल खड़े होकर (निलिंग पोजिशन) में दोनों तरफ से पैडल चलाकर रेस करते हैं।	1000 मी, 500 मी, 200 मी	

III. रोइंग का विस्तृत विवरण- इस बोट को पैडल के माध्यम से खिलाड़ी बैठकर चलाते हैं। यह विपरीत दिशा में चलती है। रोइंग के मुख्यत: चार प्रकार हैं- सिंगल स्कल रोइंग, डबल स्कल रोइंग, कोकलेस पेयर, कोकलेस फोर। जिनका विवरण निम्नानुसार है-

क्र	नाम	विवरण	दूरी	चित्र
01	सिंगल स्कल रोइंग	सिंगल स्कल का वजन 14 किलो ग्राम होता है, इस बोट को एक खिलाड़ी सीट में बैठकर सीट स्लाइड करता है, बोट के दोनों तरफ रिगर में पैडल (ओस) लगाकर बोट चलाते हैं।	2000 मी, 500 मी.	

क्र	नाम	विवरण	दूरी	चित्र
02	डबल स्कल रोइंग	डबल स्कल का वजन 27 किलो ग्राम होता है. इस बोट को दो खिलाड़ी सीट में बैठकर सीट स्लाइड करते हैं, बोट के दोनों तरफ रिगर में पैडल (ओर्स) लगाकर बोट चलाते हैं।	2000 मी, 500 मी.	
03	कोकलेस पेयर	कोकलेस पेयर का वजन 27 किलो ग्राम होता है, इस बोट को दो खिलाड़ी सीट में बैठकर सीट स्लाइड करते हैं, बोट के दोनों तरफ रिगर में पैडल (ओर्स) लगाकर बोट चलाते है।	2000 मी, 500 मी.	
04	कोकलेस फोर	कोकलेस फोर का वजन 52 किलो ग्राम होता है। इस बोट को चार खिलाड़ी सीट में बैठकर सीट स्लाइड करते हैं, बोट के दोनों तरफ रिगर में पैडल (ओर्स) लगाकर बोट चलाते हैं।	2000 मी, 500 मी.	

इस वर्ष 24वीं अखिल भारतीय पुलिस जल क्रीडा प्रतियोगिता का आयोजन दिनांक 17 फरवरी 2025 से 21 फरवरी 2025 तक भोपाल स्थित बड़ी झील में आयोजित किया जा रहा है, जिसमें मुख्य 22 टीम सम्मिलित रहेंगी। 05 दिवस लगातार जल क्रीडा की विभिन्न विधाओं की प्रतियोगिताएं आयोजित की जायेंगी। उक्त रोमांचित प्रतियोगिताओं के समापन के दौरान दिनांक 21 फरवरी 2025 को पदक अलंकरण एवं पुरस्कार वितरण व प्रतियोगिता के समापन की घोषणा की जायेगी।

रोइंग में मेरे अनुभव

सत्येन्द्र सिंह
कार्यवाहक प्रधान आरक्षक,
एटीएस मुख्यालय, भोपाल

खेलों का हमारे जीवन में विशेष महत्व है, क्योंकि खेलों के माध्यम से ही व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। प्रत्येक व्यक्ति बचपन में तरह-तरह के खेलों में भागीदारी निभाता है। चूंकि मेरा जन्म सतना जिले के एक छोटे से ग्राम सकरिया के ग्रामीण परिवेश में हुआ था, जहां खेलों के लिए पर्याप्त सुविधायें नहीं थीं। उस समय गाँवों में बच्चों के लिए गिल्ली डंडा, कबड्डी एवं तैराकी जैसे खेल लोकप्रिय हुआ करते थे। गॉव के आसपास तालाब होने के कारण मैनें बचपन में ही तैराकी सीख ली। हालांकि मध्यप्रदेश ऐसा राज्य नहीं है, जो समुद्री तटों से घिरा हो, किन्तु अतुल्य भारत के इस हृदय में यहाँ के डेम, तालाब, नदियाँ, जल क्रीड़ा तथा साहसिक पर्यटन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिसका श्रेय नर्मदा जैसी बारहमासी नदी एवं राजधानी भोपाल की खूबसूरत झीलों को जाता है।

मध्यप्रदेश पुलिस के साथ मेरी यात्रा वर्ष 2002 में प्रारम्भ हुई, जिसमें जिला पुलिस बल, इंदौर में प्रथम पदस्थापना के दौरान मैं नियमित व्यायाम के साथ-साथ अन्य खेलों से भी जुड़ा रहा। वर्ष 2003 में मेरा रुझान जल क्रीड़ा के खेलों की तरफ हुआ तथा इसी रुझान ने मुझे वर्ष 2003 में भोपाल की ओर आकर्षित किया। भोपाल आकर बड़े तालाब के नाम से प्रसिद्ध एशिया की सबसे बड़ी कृत्रिम झील एवं छोटे तालाब को देखकर मेरी बचपन की यादें ताजा हुई तथा वाटर स्पोर्ट्स में कदम आगे बढ़ाने की आकांक्षा और बलवति होती गई। इसी दौरान वर्ष 2003 में कोच श्री मयंक ठाकुर के मार्गदर्शन में मैंने प्रशिक्षण प्रारम्भ किया तथा इसी वर्ष वाटर स्पोर्ट्स की रोइंग टीम का हिस्सा बनने का भी अवसर मिला गया।

रोइंग, वाटर स्पोर्टस में सबसे कठिन व अथक परिश्रम वाली स्पर्धा मानी जाती है, जिसमें शारीरिक बल के साथ- साथ तकनीक एवं मानसिक रूप से सुदृढ़ता होना अत्यन्त आवश्यक है। एक वर्ष के अथक प्रयास व कठोर परिश्रम ने मुझे वर्ष 2004 में श्रीनगर (जम्मू कश्मीर) की डल झील में आयोजित अखिल भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्टस प्रतियोगिता में भाग लेने का अवसर मिला, जहॉ देश के विभिन्न राज्यों की पुलिस टीमों के बीच हुई प्रतिस्पर्धा में किसी भी प्रकार का पदक अर्जित करने में सफल न हो सका था।

यह माना जाता है कि, असफलता आपकी सफलता

प्रथम पदक	द्वितीय पदक	तृतीय पदक
रजत- वर्ष 2005, भोपाल	रजत- वर्ष 2006, हैदराबाद	स्वर्ण- वर्ष 2007, भोपाल

की पहली सीढ़ी होती है। वर्ष 2004 की असफलता ने मेरे विश्वास व संकल्प को और अधिक मजबूत किया, वहीं मेरी कमियों को भी जानने का अवसर मिला। मैंने वरिष्ठ साथियों व कोच के मार्गदर्शन में अपनी तकनीकी खामियों को पहचानकर, उनमें सुधार करना तथा अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए पुन: परिश्रम प्रारंभ कर दिया। वर्ष 2005 में मेरी मेहनत रंग लाई और भोपाल में आयोजित अखिल भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्टस प्रतिस्पर्धा में रजत पदक प्राप्त करने में सफलता प्राप्त हुई। यह पदक मेरे लिए लक्ष्य प्राप्ति तथा और अधिक परिश्रम के लिए प्रेरणादायक रहा। वर्ष 2006 में हैदराबाद की हुसैन सागर झील में आयोजित अखिल भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्टस् प्रतिस्पर्धा में मैंने और अधिक उत्साह के साथ भाग लिया, किन्तु इस प्रतियोगिता में भी मुझे पुन: रजत पदक से ही संतोष करना पड़ा। लगातार 02 वर्षों में अर्जित रजत पदक ने मेरे आत्मविश्वास में और वृद्धि की तथा आगामी प्रतिस्पर्धा में सर्वोत्तम प्रदर्शन कर स्वर्ण पदक अर्जित करने की मेरी लालसा को और बढ़ा दिया था।

वर्ष 2007 में भोपाल में आयोजित हुई अखिल भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्टस् प्रतिस्पर्धा में, मुझे विगत वर्षों के अनुभव एवं परिश्रम का सार्थक फल मिला तथा मैं अपने पदक को चांदी से सोने के रंग में बदलने में सफल हुआ। इस प्रतिस्पर्धा में मैं अपने साथी पवन सिंह परिहार के साथ संयुक्त रूप से वाटर स्पोर्टस् की Coxless Pair Rowing Event 500 meter में स्वर्ण पदक अर्जित कर प्रदेश के साथ- साथ मध्यप्रदेश पुलिस विभाग को भी गौरान्वित कर पाया।

यह मेरा सौभाग्य है कि, मध्यप्रदेश पुलिस ने मुझे वाटर स्पोर्टस् में भाग लेने का मौका देकर, प्रतियोगिता के सर्वोच्च स्तर तक पहुँचने तथा इस खेल में नाम व पहचान बनाने का अवसर प्रदान किया। यद्यपि जल क्रीड़ा का यह सफर मेरे लिए उतार चढ़ाव से भरा रहा, किन्तु रोइंग ने मुझे कठोर परिश्रम के साथ-साथ मानसिक एवं शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनना सिखाया तथा मुझमे टीम भावना की महत्ता समझाई।

स्वर्ण पदक के अतिरिक्त मेरी स्मृति में एक वाक्या और अविस्मरणीय है, जब 2004 के अखिल भारतीय वाटर स्पोर्टस् प्रतिस्पर्धा के दौरान श्रीनगर की डल झील में हमारी नाव पलट गई थी, तब हमने अपने एक साथी को डूबने से बचाया था। हालंकि उस वर्ष हम पदक से वंचित रहे थे, किन्तु साथी की प्राण रक्षा कर पाना, पदक जीतने से अधिक सुखद रहा।

रोइंग के इस खेल ने मेरे संकल्प व दृढ़ निश्चय को और अधिक मजबूत किया। रोइंग टीम का हिस्सा होने के दौरान किये गए प्रशिक्षण, परिश्रम, अर्जित किये गए पदक तथा साथियों के साथ बिताए हुए पल आज भी मुझे प्रफुल्लित कर जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा देते रहते हैं।

MUNZA PARVEZ

कयाकिंग एवं केनोइंग इवेंट पर एक नजर

देवेन्द्र गुप्ता
प्रशिक्षक, कयाकिंग एवं केनोइंग
विश्वामित्र आवर्डी
अंतरराष्ट्रीय अंपायर

कयाकिंग एवं कैनोइंग प्रतियोगिता दो प्रकार की बोट्स मे खेले जाएंगे, कयाक बोट्स में एवं केनो बोट्स में

कयाक बोट्स : कयाक बोट्स तीन प्रकार की होती है K-1 , K-2 and K-4

केनो बोट्स : केनो बोट्स तीन प्रकार की होती है C-1 , C-2 and C-4

बोट्स के मापदंड निम्न प्रकार से है

K कयाक बोट्स को दर्शाता है

C केनो बोट्स को दर्शाता है

अंक खिलाड़ी की संख्या है, K-1 कयाक सिंगल, K-2 क्याक डबल , K-4 कयाक फोर

C-1 केनो सिंगल , C-2 केनो डबल , C-4 केनो फोर

Kayak	**K- 1**	**K-2**	**K-4**
Maximum Length	520 cm	650 cm	1100 cm
Minimum Weight	12 Kg	18 Kg	30 Kg
Canoe	**C-1**	**C-2**	**C-4**
Maximum Length	520 cm	650 cm	900 cm
Minimum Weight	14 Kg	20 Kg	30 Kg

कयाक बोट्स को बैठकर डबल ब्लैड पैडल (पतवार) से चलाई जाती है।

केनो बोट्स को घुटने पर खड़े होकर सिंगल ब्लैड पैडल (पतवार) से चलाई जाती है।

प्रतियोगिता पानी में विभिन्न दूरियों पर महिला एवं पुरुष वर्ग में खेली जावेगी 200 मीटर, 500 मीटर और 1000 मीटर की दूरी।

जगह की उपलब्ध उपलब्धता के अनुसार कोर्स 6 से 9 लाइन का बना सकते है। प्रत्येक कोर्स की चौड़ाई कम से कम 9 मीटर की होती है, जो खिलाड़ी पानी मे सबसे कम समय में दूरी तय करता है उसे विजय घोषित किया जाता है ।

कयाकिंग, केनोईंग का इतिहास

परवेज अंसारी, उ.नि.
प्रभारी, पुलिस प्रेस, भोपाल

यूं तो कयाकिंग केनोईंग का इतिहास बहुत रोमांचक है। कभी यह खेल खेल नहीं हुआ करता था, एवं व्यापार या कह सकते है नदी या तलाब के एक छोर से दूसरे छोर तक यात्रियों को छोड़ना पहुंचाना हुआ करता था या मछली पकड़ने वालों मे यह बोट उपयोग मे आया करती थी, जिसे डोंगी के नाम से जानते थे।

कयाकिंग और कैनोइंग कोबर्लिन मे 1936 के खेलों के बाद में ग्रीष्म काल ओलंपिक खेलों मे प्रतिस्पर्धा खेल के रूप् में चित्रित किया गया है, हाला की वेपेरिस में 1924 के खेलों म प्रदर्शन खेल रहे थे।

इस खेल में दो शैली की नौकाओं का उपयोग किया जाता है- 1,2 या कैनो एवं क्याक के साथ कैनोक्याक के खिलाड़ी। उदाहरण के लिये सी-1, एक लइवेंट है। जिसमे एक खिलाड़ी भाग लेता है, इसी क्याक-1 प्रकार से सी-2 या कयाक-2 एक युगल इंवेंट है जिसमे दो व्यक्ति साथ मे बारबार पैडल चलाते हैं। इसी सी-2 और कयाक 2 की एक प्रकार की कयाक-4 (के-4) भी होती है जिसमे 4 खिलाडी भाग लेते हैं और एक सीबोट मे एक बार बार पैडल चलाते हैं।

कयाकिंग एवं कैनोइंग स्पर्धा मे 200 मीटर, 500 मीटर, एवं 1000 मीटर के नौकादौड़ की जाती है।

1. कैनोस्प्रिंट क्या है ?

कैनोस्प्रिंट मे प्रतियोगी के द्वारा क्लेट वॉटर पर 200, 500, और 1000 मीटर के बीच की दूरी पर रेस की प्रतिस्पर्धा की जाती है। इस खेल मे दो प्रकार की नाव इस्तेमाल की जाती है पहला कैनो होता है जिसे हिंदी मे डोंगी भी कहा जाता है। एक खास प्रकार की नाव होती है जो लम्बी, होती है। कैनो के साथ एथलीट

को भी नीलिंग (घुटनों के बल) पोजीशन में बैठा जाता है एवं एक चप्पू (सिंगल ब्लेड पैडल) के प्रयोग से नाव आगे बढ़ाते हैं।

वहीं दूसरे प्रकार की नाव को कयाक (Kayak) कहते हैं, जिसमें डबल ब्लेडेड पैडल (चप्पू) होते हैं इसमे एथलीट बैठकर दो चप्पूओं का इस्तेमाल करते हुए रेस मे हिस्सा लेते हैं।

भोपाल मे लगभग 40 साल पहले कयाकिंग खेल प्रारम्भ हुआ था जो कि म.प्र. कायाकिंग एवं कैनोइंग एसोसियेशन एवं म.प्र. पर्यटन द्वारा संचालित किया जाता था, क्योंकि उस समय इस खेल को बड़े तलाब मे तलाब के आस-पास के लोग ही जानते थे पर खिलाड़ी तब भी बहुत मुश्किलों में तैयार होते थे। एसोशियेशन के सदस्य घर-घर जाकर लोगों को समझाकर इस खेल मे बच्चों की उनके परिवार से बात करके लेकर आते थे, क्योंकि म.प्र. टीम के पास फायबर के चप्पू भी नहीं हुआ करते थे, लकड़ी के भारी चप्पू का इस्तेमाल करके अभ्यास करते थे। जबकि दूसरे राज्यों एवं विभागों के एवं एसोशियेशन के पास कार्बन विदेशी चप्पू हुआ करते थे, लेकिन आज भोपाल वर्ष बाद भारत का सबसे बड़ा Water Sports Hub बन गया है। म.प्र. से कई खिलाड़ी राष्ट्रीय एवं अंर्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में कई पदक प्राप्त कर चुके हैं एवं कई विभागों मे खिलाड़ी सरकारी नौकरी भी प्राप्त कर चुके हैं।

खाकी की कहानी
खाकी की जुबानी

मनीषा पाठक सोनी, रापुसे
अति. पुलिस अधीक्षक रेलवे,
जी आर पी इंदौर

मेरा तो तन भी है खाकी, मेरा तो मन भी है खाकी
हैं सबके रंग-बिरंगे सपने, मेरे तो सपने भी खाकी।।

जेवर मेरे यही सितारे, इन्हें देख दुनिया जल जाती
तुम कितने भी मेकअप कर लो, पर सबसे सुंदर वर्दी खाकी।।

√ रात ढले जब सोती दुनिया, घर से मुझे बुलाती मुनिया
आंखें बोझिल, थका बदन है, कंट्रोल इज़ कालिंग, डायरी पेंडिंग,
लेकिन चैन से सो जाएं सब, ये भी जिम्मेदारी समझती है खाकी
गश्त निपटते मंत्री जी आयें, हम कैसे सतर्क रह पाएं
चाहे जो हो, सुने ना कोई, अपने ही तो जांच करायें,
बाहर से तो चटक है खाकी, अंदर कितनी दबी हुई है, कितनी घायल, कितनी पीड़ित
पर औरों की पीड़ा हरने, अपना दर्द संभाले खाकी।। इसका तो बस नाम है खाकी...

√ लांछन उस पर खूब लगा लो, मुर्दाबाद के नारे गा लो
वर्दीवाला गुंडा कह लो, कठपुतली या ठुल्ला कह लो
वक्त पड़े तो वही खड़ा है, हर आफत से वही लड़ा है
जब भाई भाई का दुश्मन, तब भी वह है साथ तुम्हारे,
बुरे वक्त में जिसकी तुमको याद है आती, एकमात्र है वही तो खाकी।।

√ कहते हो बेडौल हो गया, कभी पूछा - उसने कब खाया, कब जागा, कब सोया,
जला हुआ सा चेहरा उसका, वक़्त से पहले उम्र को खोया,
मैडल मिलते तभी उसे जब, काम किया और खुद को खोया
उसकी तो पहचान यही है, उसका फिर बस नाम है ख़ाकी।।

√ तुमको रोज दिखाई ना दे, उसकी बात सुनाई ना दे
पर जहाँ कहीं सब बिगड़ गया हो, वहां पे केवल खाकी ही खाकी |
मेरी तो पहचान है खाकी, मेरा तो बस नाम है खाकी, और मेरा अभिमान है ख़ाकी।।

तैराकी एक सम्पूर्ण व्यायाम

आशुतोष जोशी, कार्य. उनि
(एन.आई.एस) स्विमिंग कोच
म.प्र.पुलिस भोपाल

स्वास्थ्य शरीर में ही स्वस्थ्य मस्तिष्क निवास करता है। जीवन में खेलकूद का महत्वपूर्ण स्थान है और स्वास्थ्य नागरिक से मिलकर ही देश शक्तिशाली बनता है इसलिये देश को समृद्ध और खुशहाल बनाने के लिये प्रत्येक युवा वर्ग को खेल कूद का भरपूर अवसर मिलना चाहिए। यह एक शुभ संकेत है कि वर्तमान में समय-समय पर स्वास्थ्य संबंधी शिविर प्रदर्शनी लगाकर युवकों को स्वास्थ्य के प्रति सजग किया जा रहा है और साथ ही संचार माध्यम, समाचार-पत्र, चल-चित्रों रेडियो, टी.वी. के द्वारा खेलों के नियम की जानकारी देकर जनता में जागरूकता ही हिलोर पैदा की है। तन मन की स्फूर्ति प्रदान करने वाले अनेक खेल है किन्तु कभी धन की बिडम्बना ही खेल प्रेमी के अग्रसर कदम को स्थिर कर देती हे। ऐसी विकट स्थिति में तन-मन के लिए संपूर्ण व्यायाम का खेल तैराकी का याद आना स्वाभाविक है जहां धन के संदर्भ में कोई प्रश्न चिन्ह नहीं है। क्रीडा एवं खेलकूद में तैराकी का अपना एक विशेष स्थान है और हमारे सागर झील, नदी, तालाब वाले देश में इसके विकास की बहुत संभावनाएं हैं।

स्वच्छ निर्मल जल चाहे वह नदी, तालाब झील या तरण पुष्कर में हो, वहां अनाड़ी भी किलोल क्रीडा में शामिल हो जाये तो वह चाहे बच्चा हो या वृद्ध उसमें भी कुछ ही सेकेण्ड में तैराकी के प्रति प्रेम जागृत हो जाता है। नया तैराक स्विमिंग को एक आनंद समझता है तो पुराना तैराक उसे साधना की भांति अपनाता है। इससे थके हुए तन, मन, की थकावट दूर होती ही है साथ मस्तिष्क से लेकर मांसपेशियों तक का व्यायाम होता हे। पानी व धूप से तैराकों की विटामिन-डी मिलता है जिससे हड्डियों मजबूत और त्वचा स्निग्ध बनती है। यह खेल फेफड़ों की सभी बीमारियों को दूर करता है। श्वसन क्रिया में संतुलन होने के साथ हृदय मजबूत होता है। चूंकि हृदय सारे शरीर में रक्त संचरण करता है इसका आकार बढ़ जाने के परिणामस्वरूप् इसकी पंपिंग पावर बढ़ जाती है, जिससे रक्त का संचरण अधिक और शीघ्र होता है। तैरने से आंतरिक संरचना और कार्यप्रणाली में नवीन शक्ति और स्फूर्ति का संचार होता है। दिल की बढ़ी हुई धड़कन घटती है। अर्थात पल्स रेट घटने से दिल में मजबूती आती है। चूंकि हृदय एक मांसपेशी है। व्यायाम द्वारा इस शक्ति का संचार होता है, जिससे अधिक संतुलित पंप बनता है। यह स्पंदनों के साथ अधिक आराम प्रदान करता है व्यायाम हृदय की कार्य क्षमता बढ़ाता है।

जैसे-जैसे शारीरिक क्रियायें बढ़ती है, वैसे ही हृदय की बीमारी का जोखिम क्षीण हो ताजा है। ऐसे व्यक्ति जो खाने-पीने के शौकीन हो किन्तु शारीरिक क्रियायें कम से कम सम्पन्न कर पाते है और इसलिये थुल-थुल शरीर के स्वामी बन जाते है। उन्हें कम से कम एक घंटा

प्रतिदिन तैरने के लिये अवश्य निकालना चाहिए। तैरते समय शरीर पर पानी के टकराव तथा रगड़ में कमर पेट की अतिरिक्त चर्वी तो छंटती ही है इसके साथ ही शरीर की हल्की मालिश भी हो जाती है। शरीर व्यवस्थित आकार में सुडौल और आकर्षक बनता है। तैराकी में सबसे सुखद रहस्य तो यह समाया है कि इस खेल से बुढ़ापा आप पर जल्दी हावी नहीं हो पाता। कमजोर हृदय वाले व्यक्ति को धीमी गति से अभ्यास करना चाहिए। अस्थमा और सांस की बीमाररियों से पीड़ित रोगी को नियमित और सही तरीके से तैरने पर राहत मिलती है। शिथिल अंगों में पुष्टता बढ़ती है। हाथ पैरों से विकलांग व्यक्ति भी तैरने का आनंद ले सकते है। मोटे, छोटे, लंबे, दुबले हर तरह के आकार वाले इस क्रिया में सहज निःसंकोच शामिल हो सकते है, क्योंकि जल में प्रवेश के उपरांत शरीर का वजन हल्का हो जाता है। यहां तक की नेत्र हीन व्यक्ति भी तैराकी में विशेषज्ञता हासिल कर सकता है क्योंकि उनमें संवेदनशीलता और सही अंदाज लगाने की शक्ति निहित होती है।

कुछ खेलों में सिर्फ अंग विशेष ही पुष्ट होते है जैसे फुटबाल में पैरो का महत्व और भारोत्तोलन में मांसपेशियों सख्त होती है लेकिन लचीली नहीं हो पाती, किन्तु तैरने से मांसपेशिया लचीली और सख्त दोनों होती है । तैराकी अन्य रोगो जैसे पक्षाघात, पोलियो मानसिक विकार, दमा आदि में अत्यंत लाभकारी है। जागिंग आर तैराकी जैसे खेल विधियॉ एरोबिक क्षमता को उन्नत बरती है। श्वसन व संचार प्रक्रिंया को उन्नत करने के साथ हड्डियों, स्नायुआकें एवं अन्य अंगों के तनाव तथा किसी भी तरह के मनोवैज्ञानिक दबाव को कम करती है। थकावट को कम कर आत्म संकल्प एवं शारीरिक भावना को बढ़ाती है।

इस तरह से अपने व्यस्ततम जीवन को स्वस्थ्य, सुंदर आनंददायक बनाने के लिये सबसे सस्ता, सुंदर मनेरंजन एवं शीघ्र फलदायक व्यायाम तैराकी को नन्हे बच्चे, किशोर, महिलाऐं, युवा, वृद्ध इसे किसी भी उम्र तथा शारीरिक, मानसिक अवस्था में सीख सकते हैं और ताउम्र लाभांवित हो सकते है, लेकिन एक अच्छे तैराक बनने के लिये धैर्य, सहनशीलता ओर लगन अति आवश्यक है। चूंकि सही और संतुलित रूप से सीखना एक लम्बी प्रक्रिया है। इसलिये कुशल प्रशिक्षक का निर्देशन अति आवश्यक है। यदि स्वास्थ्य दुर्बल हो तो जाड़े के दिनों में या बहुत ठण्डे पानी में डाक्टर से आज्ञा लिये बिना नहीं तैरना चाहिए। यदि कानों में कोई शिकायत हो तो गोताखोरी और अण्डर स्विमिंग से बचना आवश्यक है। या इयर प्लग का उपयोग करें। उत्तम स्वास्थ्य लाभ हेतु तैराकी कि विभिन्न स्ट्रोक/ स्टाइल को कुशल प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में सही तकनीकि पहलुओं को ध्यान में रखकर करना चाहिये।

मध्यप्रदेश पुलिस तैराकी टीम विगत वर्षो (2004 एवं 2016) सिंहस्थ महापर्व उज्जैन में कई स्वयंसेवी संस्थाओं के सदस्यों, नगर सुरक्षा सैनिको एवं पुलिस परिवार के बच्चों को तैराकी का बुनियादी प्रशिक्षण देकर सिंहस्थ के आयोजन में स्थानीय प्रशासन के साथ क्षिप्रा नदी के विभिन्न घाटों पर तैराकी सुरक्षा दल को तैनात किया और स्नान के लिये आये श्रद्धालुओं और साधु-संतों को सुव्यवस्थित सुरक्षात्मक कवच प्रदान किया जिसके परिणाम स्वरूप किसी प्रकार की कोई अप्रिय घटना घटित नहीं हुई।

मध्यप्रदेश पुलिस तैराकी टीम प्रदेश के गणमान्य जन सेवकों द्वारा गठित ‘‘मंदार एण्ड नो मोर मिशन’’ में निःशुल्क तैराकी प्रशिक्षण देने हेतु कृत संकल्पित है। जो पिकनिक स्पाट, पर्यटन स्थल पर जन जागरण अभियान कर युवाओं एवं पर्यटकों को जल दुर्घटनाओं से होने वाली जन हानियों से सचेत करती है। यह अभियान सतत जारी रहे इस हेतु मध्यप्रदेश के वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों का मार्गदर्शन पुलिस स्विमिंग टीम को प्राप्त होता है। नव प्रस्तावित स्विमिंग पूल जो मध्यप्रदेश पुलिस स्टेडियम में बनाया जा रहा है जिससे तैराकी प्रतियोगिता में भी मध्यप्रदेश पुलिस स्विमिंग टीम स्वर्णिम उपलब्धियां प्राप्त कर सकेगी ऐसी आशा ही नहीं वरण पूर्ण विश्वास है।

“चप्पे-चप्पे पे चप्पू”

श्रद्धा जोशी, रापुसे
स.म.नि., प्रशिक्षण, पु.मु. भोपाल

पूरे 144 सालों के बाद ऐसा महायोग था जब प्रयागराज मे महाकुंभ लगा था, जिसके लिए साधू संत सहित मध्यप्रदेश का द्वारका भी बहुत ही ज्यादा उत्साहित था। ये उत्साह इस कदर सिर चढा था कि द्वारका ठान कर बैठा था कि अपने चप्पू से ही प्रयाग मे नाव खेते हुए त्रिवेणी संगम की परिक्रमा करेगा। सो इसलिए बस जोर-शोर से अपने चप्पू को बनाने में लग गया था..

होशंगाबाद जिले के डोलरिया गांव का रहने वाला द्वारका पहले से ही नाव चलाने और उस पर करतब करने मे बहुत माहिर था। कितनी ही बार उसने गांव की हथेड़ नदी पर अपने साथियों के साथ नौका दौड़ मे न केवल हिस्सा लिया था बल्कि जीता भी था और शायद इसीलिए प्रयागराज में भी अपने चप्पू के साथ शू-शां करने को उत्साहित हो चला था द्वारका प्रयागराज का टिकट कटवा जाने की तैयारी मे था। दिन था रविवार अल सुबह उठकर पूजा ध्यान कर रात करीबन 2:35 की नर्मदा एक्सप्रेस से जाना था.. शरीर से फुर्तीला द्वारका एकदम जीवटता के साथ प्रयाग पहुंचने को झोले मे कपड़े भर एकदम तैयार था, वैसे तैयारी उसकी जैसी भी हो लेकिन उसका "चप्पू" एकदम शानदार था, जिसे द्वारका ने खुद सागौन की लकड़ी से तैयार किया था.. न जाने कौन धुन पाला था ये सिरफिरा सो चप्पू बना रंग रौगन कर 5-6 फुट का चप्पू लिए द्वारका स्टेशन पर आ पहुंचा। प्लेटफार्म पर पहुंचा तो खच्चम-खच्चा भीड़ देख बेचारा द्वारका कभी खुद को और कभी अपने चप्पू को देख हैरान-परेशान हो रहा था कि जहां पांव धरने की जगह नहीं वहां अपने चप्पू को सही सलामत लेकर प्रयाग तक कैसे पहुंचेगा, लेकिन तभी द्वारका हिम्मत की मूर्ति बना भारी-भरकम चप्पू हाथ में पकड़े एकदम केन ड्रील की मुद्रा मे नजर आने लगा जब वह तीन और तीन की चाल से केन की तरह चप्पू को बगल में चिपकाए रेल के डब्बे मे सवार होने को तैयार था। खैर रेलगाड़ी आई, धक्का-मुक्की, चिल्ला-चोट के बीच आखिरकार द्वारका अपने टिकट वाले डिब्बे में अपना पृष्ठ टिका पाने में सफल हुआ। इस मेहनत भरी सफलता के बाद बारी आई चप्पू को टिकाने की बारी, तो ईधर घुसेड़-उधर घुसेड़ करते और सभी के पृष्ठ भाग से गुजारते हुए चप्पू महाराज को भी द्वारका ने सलामती के साथ स्थान-संपन्न करवा दिया । स्टेशन पर स्टेशन आते-जाते रहे जिस पर लोग चढ़ते-उतरते रहे और साथ मे हैरान होकर चप्पू को भी देखते रहे। जब किसी से रहा नहीं गया तो हार कर पूछ बैठे "भाई यह चप्पू किधर लिए जा रहे हो?" .... बड़े प्यार से चप्पू महाराज के मालिक चप्पू प्रसाद (द्वारका) ने अपनी गाथा गाई और बोले "यह महाकुंभ का योग कोई छोटा-मोटा योग नहीं है सो हम डुबकी भी लगाएंगे और त्रिवेणी मैया के संगम की परकम्मा अपने ही चप्पू से नाव चलाकर लगाएंगे.." ---लोग इस महान उत्साहित पगलू महाराज

की बात पचा पाने के प्रयास मे चुप! सोचे कौन बताए इस गधे को कि घास नीली नही होती। सो मूढ़ात्मा द्वारका को शाबाशी देकर उसे एकदम सही मान लिया गया। अपनी इस शाबाशी पर गौरवान्वित हो रात भर चप्पू प्रसाद अपने चप्पू की रखवाली करते हुए, आंखे फाड़-फाड़ स्टेशन पर चढ़ते उतरते लोगों को देखते हुए आखिरकार 14 घंटे बाद प्रयागराज की धरती पर आ धमक गए। आहा! धरती भी धन्य हुई, देवता भी प्रसन्न हो फूल बरसाए। हालांकि कलयुग मे दुरी अधिक होने जाने से द्वारका के सिर पर न गिर सके...खैर चप्पू प्रसाद (द्वारका) अपना चप्पू हाथ में और कपड़े के झोला साथ में "एकला चलो रे" की धुन पर संगम घाट का रास्ता पूछते पाछते चले..। चौदह घंटे का पूरा रात-दिन का सफर और उसके पहले के एक्साइटमेंट मे निकला पूरा दिन, सो पूरे दो दिन से जागते हुए द्वारका अब भूख से थोड़ा बेहाल होकर कहीं बैठकर अपने झोले में बंधी रोटी, गुड़ और चटनी खाने की तलाश में था। घाट पहुंचते-पहुंचते लगभग अंधेरा सा भी छाने लगा था. जन सैलाब भी इतना था कि हर कहीं बस लोगों की भीड़ ही नजर आ रही थी, इसी बीच द्वारका को किस्मत से एक जगह मिल गई। रोटी की पोटली खोल द्वारका बैठ गया खाने को, वैसे तो द्वारका बहुत थक भी गया था सो खाने के बाद थोड़ा सुस्ता लेने को भी उसका जी कर गया। सोचने लगा कि उजाले मे ही संगम का भ्रमण करना ठीक होगा, यहां की भीड़ में तो नहाना ही संभव दिख रहा था। वैसे भी संगम के लिए तो द्वारका को दूर जाने का रास्ता लोग बता दिए थे। इसलिए अब सब कुछ उजाले में ही करने का निश्चय कर द्वारका भौर होने की राह में अपना पंछा गले से निकाल जमीन पर बिछा उस पर लेट गया, ऊनी शाल को पहले से लपेट ही था तो मौसमी ठंडक मे थोड़ा चैन भी था। आसपास और भी लोग लेटे ही थे सो द्वारका भी अपना चप्पू शरीर से चिपकाए लेट गया.। सागवान का बेहतरीन चप्पू अभी भी द्वारका की आंख का तारा ही बना हुआ था जिसे छोड़कर सो जाना द्वारका को कतई मंजूर नहीं हो रहा था सो जैसे उसने रेल की सवारी आंखे फाड़-फाड़ कर की थी वैसे ही वह प्रयागराज की धरती पर शवासन की मुद्रा में चप्पू पर पूर्ण ध्यान केंद्रित किये लेटा रहा..और इसी बीच !! "वाह क्या नजारा है बेहतरीन नाव पर सवार शानदार अपने चप्पू से संगम की परकम्मा (परिक्रमा) यही सोच-सोच मुस्कुराता गुदगुदाता चप्पू सिंह कब गहरी निंद्रा को प्राप्त हो गया ये तो गंगा घाट ही जाने। इसका पता तब चला जब अचानक खाकी वर्दी वाला एक सिपाही कभी हाथ से कभी डंडे से चप्पू सिंह के शवासन का मुआयना करने लगा....."भैयाssssssss... ओ भैयाssssssss... अरे ओ भाईईईई.....हो कि निकल लिए ! अरे, यहीं मोक्ष ले लिए क्या"!! अब द्वारका प्रसाद की आंख खुली, देखा आसपास लोग इकट्ठा हैA अरे! संगम, नाव, चप्पू ... सब कहां...! चप्पू सिंह नीचे और लोगों की खोपड़ियां ऊपर.. ! द्वारका समझ गया कि संगम के सपने से उछलकर सीधे जमीन पर आ पड़ा है.. खैर, भड़भड़ाता-बड़बड़ाता द्वारका उठा "अरे संगम जाना है" बोल खड़ा हुआ आंख मलते हुए हंसकर.....

"साहब जरा आंख लग गई थी"

"अबे जरा नहीं, पूरी रात तेरी आंख लगी है" ..दो सितारे लगाए साहब जी गुर्राय,

"सब जाम किया पड़ा हैं यहां, उठाओ सभी को" सामने सिपाही को आदेश दिया "द्वारका को भी कहां रुकना था वह तो आया ही अपने चप्पू को चलाने था, तो चप्पू लेकर जाने को हुआ, लेकिन हाय! ये क्या... चप्पू गायब!! यहां-वहां कहां-कहां देखा पर चप्पू ना मिला भाई..अब तो द्वारका के आंख के आगे अंधेरा-रा छाने लगा, कुछ ना सूझे.. इससे पूछा, उससे पूछा लेकिन चप्पू मिल ही नही रहा था. सागौन का चप्पू था कहां गया कौन ले गया होगा..! अब कभी द्वारका खुद को कोसता कभी लोगों को.. "कैसे सो गया क्यों सो गया यहां क्या सोने ही आया था" कह कर खुद को गरियाने लगा----- फिर बड़बड़ाया "कैसा घोर कलयुग है पावन धरती पर चोरी, भ्रष्ट लोग मेरा चप्पू चुरा ले

गए, फिर रोते-रोते उठा और सिपाही से पूछने लगा "आपने मेरा चप्पू देखा-----? सिपाही चौका!! चप्पू ! कौन चप्पू..? बेसुध द्वारका सिपाही का जवाब न देकर चप्पूऽऽऽऽ-चप्पूऽऽऽऽ चिल्लाने में अस्त-व्यस्त भाग-भाग सबसे पूछता फिर रहा था.. अब तो सिपाही भी उसे देखकर थोड़ा चिंतित भाव मे आ गया... महाकुंभ ड्यूटी के लिए प्रशिक्षण पाकर थोड़ा प्रोएक्टिव तो हो ही चुका था सो सजग भाव से .."भाई कैसा था चप्पू कैसा रंग-कद था, कितना ऊंचा था भाई कुछ तो बता तो खोजें उसे"

हड़बड़ाया-सा द्वारका बोला .."रंग! रंग थोड़ा भूरा लेकिन चिकना बहुत था" सिपाही हैरान..कैसा पगला है बच्चे को ऐसा कौन बोलता है, **"चिकना"..** फिर सब छोड़ आगे सुनने को हुआ..."कद में रहा होगा कुछ पांच-साढ़े पांच फुट का, बहुत ही प्यार था मेरा चप्पू, ढूंढो तो दो साब" रोते-बिलखते हुए द्वारका बोला.."हऊ-हऊ, धीरज रखो और चलो हमाये साथ" सिपाही बोला..। अब संगम, स्नान, **परिक्रमा** सब तो धरा का धरा रह गया एक तरफ और चला सिपाही साथ लिए चप्पू के मालिक को ...फिर दोनो पहुंचे "खोया पाया केंद्र" पर, अपना नाम पता लिखाकर ब्यौरा दिया गया .."पांच-साढ़े पांच फूट, भूरा-चिकना "चप्पू"खो गया है"....

"जब संभलता नहीं तो क्यों ले आते हो"..?

खोया-पाया केन्द्र के प्रभारी साहब बत्ती दिये...

"नही साब! रात भर बदन से चिपकाए आंखें फाड़ फाड़ जागे और संभाले थे, पता नहीं कब आंख लग गई और कोई नासपीटा मेरा प्यारे चप्पू को गायब कर लिया, उसके सहारे ही तो संगम परकम्मा को आए थे" आंसू पोछता हुआ द्वारका मिमियाया। ...

"कौन गायब करेगा! आदमकत का तो है तेरा चप्पू ऐसे ही कोई गायब कर लेगा क्या" साब ने आड़े हाथ लिया...!

".....हां साब बात तो सही है लेकिन कोई तो ले ही गया है मेरे चप्पू को, नही तो क्यों ही ढूंढता!! बहुत प्यारा था और सुंदर तो बहुत ही लग रह था, न जाने कौन जन्म का करमजला ले भागा ! ढूंढ दो मालिक, बड़ी किरपा होगी, अबकी मिला तो घर जाकर ही सोऊंगा चाहे जो हो जाए..." ...द्वारका हाथ जोड़े साब के पैर की ओर झूका...

अरे रुक जा जरा" साब बोले फिर तत्काल वायरलेस पर पॉइंट दिये "एक प्यारा-सा भूरा-चिकना चप्पू 5-5.30 फुट का कद, अपने "पिता" से बिछड़ गया है पिता का नाम द्वारका प्रसाद निवासी डोलरिया होशंगाबाद म.प्र." ..

"पिता" द्वारका इस प्वाइंट से बेखबर अपने चप्पू की पूछताछ में स्वंय ही इतना व्यस्त था कि ये भी नही सुना कि साब ने सेट पर क्या बोला है।

अब वायरलेस पर प्वाइंट चलने के बाद सभी चौकियों, थानों और घाटों पर चप्पू की उपस्थिति कम गुमशुदगी दर्ज हो गई। इधर बेसुध-सा चप्पू का "पिता" घाट-घाट घूमता-घूमता **मेरा चप्पू--मेरा चप्पू** चिल्लाता हुआ प्रयागराज के महाकुंभ का महायोग देख रहा था और उधर चप्पे-चप्पे पर चप्पू **का प्वाइंट** चल रहा था...। महाभारत मे जैसे "अश्वत्थामा हतो" कहा गया था वैसे ही "चप्पू गतो" हो चुका था। वो "चप्पू" इंसान था! जानवर था ! या चप्पू ही था ! न सिपाही अपनी चटकी की कार्यवाही करते हुए पूछ सका, ना द्वारका अपनी बेसुध अवस्था मे बता पाया और न ही साब जी समानुभूतिपूर्ण कार्यवाही में जानने की कोशिश कर पाए.. फिर किसी ने शाम को चौकी पर चाय की चुस्की लेते हुए खैरियत पूछी कि और साब क्या चल रहा है, ! तुरंत बगैर चूके हवलदार बोल पड़ा "भाई, घाट पर तो सुबह से बस चप्पू ही चल रहा है.." अभी भी चिंतामग्न पुलिस महकमा प्यारे बच्चे चिकने चप्पू की तलाश में ....!!

झील के मैदान में दौड़ती नौकाएं

पल्लवी त्रिवेदी, रापुसे
सहायक पुलिस महानिरीक्षक
आर्थिक अपराध प्रकोष्ठ मुख्यालय, भोपाल

विशाल झील में एक दूसरे से प्रतिस्पर्धा करती नौकाएं हैं और उन पर सवार प्रतियोगियों के तेजी से चप्पू चलाते मेहनतकश और पुष्ट माँस पेशियों वाले हाथ हैं। उनके नौका खेने से पानी चारों ओर उछलता है और लहरों में गुम हो जाता है। पानी के लगातार उछलने और पानी में जाकर मिलने का यह सिलसिला अनवरत चलता है। पानी के इन जाबांज खिलाड़ियों को देखने दूर दूर से लोग झील किनारे आकर एकत्रित होते हैं। यह नजारा हर साल सर्दियों की भली लगने वाली धूप में कुछ दिनों तक होता है, जब अखिल भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्ट्स प्रतियोगिता का आयोजन होता है।

अपने मनोरंजन के लिए आदिम काल से इंसान विभिन प्रकार के इनडोर और आउटडोर खेल खेलते आ रहे हैं। यूँ तो हर खेल अपने आप में अद्वितीय है। किसी खेल की किसी अन्य खेल से तुलना करना बेमानी है। हर खेल एक व्यक्ति के मानसिक एवं शारीरिक सेहत को दुरुस्त रखने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। कोई भी व्यक्ति चाहे शौक के लिए खेले, चाहे वर्जिश के लिए और चाहे किसी प्रतियोगिता का हिस्सा बनने के लिए, खेल के अंदर प्रवेश करते ही वह सिर्फ खेल का हिस्सा हो जाता है। ना केवल शरीर के विभिन्न अंगों के स्वास्थ्य के लिए बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी खेल बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। खेल के दौरान निकलने वाले हॉर्मोन्स एन्डोरफिन, डोपामिन, सेरेटोनिन और ऑक्सिटॉसिन तनाव को कम करके खुशी, सार्थकता और उत्साह का एहसास पैदा करते है। यह बात सिद्ध है कि रोज खेलने वाले लोग न केवल तनाव को ज्यादा बेहतर तरीके से डील कर पाते हैं बल्कि वे रोजमर्रा के जीवन में भी हर चुनौती का उत्साह से सामना करते हैं।

किन्तु जब खेल का मैदान जमीन का कोई ग्राउंड ना होकर कोई नदी, झील या समंदर हो तब इन खेलों की बात ही निराली हो जाती है। वाटर स्पोर्ट्स में विश्व भर में प्रमुखता से खेले जाने खेल स्विमिंग, वेव सर्फिंग, स्कूबा डाइविंग, वाटर स्कीइंग, पैरासेलिंग, केनोइंग, कयाकिंग, रोइंग, बोट सेलिंग, रिवर राफ्टिंग इत्यादि हैं। जो नदी, झीलों से लेकर समंदर की गरजती लहरों के बीच खेले जाते हैं और मनुष्य को विपरीत परिस्थितियों में उसकी अंदरूनी ताकत और धैर्य से परिचित कराते हैं।

विश्व प्रसिद्ध तैराक माइकल फेल्प्स कहते हैं –

'You dream, you plan, you reach .There will be obstacles. There will be doubters. There will be mistakes. But with hard work, with belief, with confidence and trust in yourself and those around you, there are no limits. '

और इस दुनिया में ऐसा कौन होगा जिसे पानी से खेलना पसंद नहीं होगा ? बच्चों से लेकर वृद्ध तक पानी का स्पर्श मिलते ही उससे क्रीडा करने लग जाते हैं। चाहे पानी की लहरों में सिर्फ पाँव डालकर लहरों के मद्धम संगीत के साथ लता या रफी का कोई गीत गुनगुनाना हो, चाहे उसमें अपने परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताते हुए तैरना हो और चाहे सारी दुनिया को भूल खुद को समंदर की आती हुई लहरों के हवाले कर देना हो। हर तरह से जल की शीतलता मन के सारे संताप भुलाकर उसे शीतल कर देती है। इसीलिए जल क्रीड़ाएं अपने आप में बहुत विशिष्ट हैं।

पुलिस वाटर स्पोर्ट्स प्रतियोगिता में कयाकिंग,रोइंग और केनोइंग खेलों को शामिल किया जाता है जिसके लिए देश भर से आए हुए खिलाड़ियों को कड़ा परिश्रम करना होता है और हर टीम को दूसरों से आगे रोज घंटों के अभ्यास के बाद ये खिलाड़ी पानी पर उतरते हैं। और झील का जल खुद उनके सामने कड़ी चुनौतियाँ पेश करता है। कभी तेज धूप, कभी हवा का उल्टा बहाव तो कभी पानी की बेहद तेज लहरें जिनके सामने टिकना मुश्किल हो। लेकिन इससे खिलाड़ियों के उत्साह में कोई कमी नहीं आती। बल्कि वे माथे से टपकते पसीने को दरकिनार कर अपने हाथों की गति और बढ़ा देते हैं। ये खिलाड़ी पानी के साथ खुद लहर बनकर आगे बढ़ते जाते हैं।

साहिर लुधियानवी का यह शेर ऐसे खिलाड़ियों के लिए मौजूं है –

‘हज़ार बर्क गिरे लाख आँधियाँ उठें
वो फूल खिल के रहेंगे जो खिलने वाले हैं।’

और जब इन खेलों की मेजबानी झीलों का नगर भोपाल करे तब यह परिश्रम और चुनौतियाँ भी सुखद लगती है क्योंकि यही वक्त होता है जब तरह तरह के प्रवासी परिंदे साइबेरिया और अन्य ठंडे स्थानों से आकर यहाँ डेरा डाल लेते हैं और पानी उनकी अठखेलियों और चहक से गूंज उठता है। तरह तरह के स्टॉर्क, हँस, दूर देखों से हजारों मीलों का सफ़र तय करके आईं खूबसूरत बतखों के बीच से पानी को बिजली की गति से काटते हुए चुस्त खिलाड़ियों का अपनी रंग बिरंगी नौकाओं में रफ्तार से गुजरना अद्भुत अनुभव है जिसके लिए यह सारी मेहनत और चुनौतियाँ सार्थक लगने लगती हैं।

भोपाल झीलों के साथ पहाड़ियों का भी शहर है और ऐसे दिलकश शहर में छुट्टी का सारा दिन इन खेलों को देखने के लिए सबसे मुफीद है। चारों ओर से हरी भरी पहाड़ियों से घिरी झील हो , जाड़े की गुनगुनी धूप हो, हाथ में चाय का प्याला हो और पानी में नावों पर सवार उत्साह से भरे हुए देश भर से आए पुलिस फोर्स के खिलाड़ी हों, तो दर्शक के तौर पर इन खेलों का हिस्सा बनने से बेहतर कुछ नहीं हो सकता। इससे ना केवल खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन होता है बल्कि नई पीढ़ी को भी इन खेलों में रुचि लेने की प्रेरणा मिलती है।

हर खेल की तरह किसी को जीत मिलती है तो किसी के हिस्से हार आती है लेकिन कोई भी टीम जीते और कोई भी टीम हारे, इससे कोई फरक नहीं पड़ता क्योंकि खेल-भावना हार जीत से कहीं ऊपर है और सबसे ऊपर एक ऐसी चीज है जिससे किसी भी खिलाड़ी को कोई वंचित नहीं कर सकता, और वह है खेल खेलने का आनंद।

वॉटर स्पोर्ट्स : खेलों का एक नया आयाम

शिवा पाठक, रापुसे
प्रशि. उप पुलिस अधीक्षक
कटनी

क्या अंतरिक्ष में फेंक दी गई हैं सारी गेंदे.....?

क्या बड़े पहाड़ के नीचे कुचले जा चुके हैं उनके सारे बैट.....?

क्या दीमकों ने खा लिया है उनके खेल के मैदानों को .....?

यदि नहीं.... तो बच्चे काम पर क्यों जा रहे है.....?

बच्चे और खेल एक दूसरे के पूरक हैं। बच्चों का बचपना खेल के मैदानों पर धूप में लगाई गई दौड़-भाग और उससे माथे पर उभर आए श्रमबिंदुओं, उनके कपड़ों पर जहां तहां लगी हुई धूल, मिट्टी, कीचड़ के बिना अधूरा है।

खेल जीवन में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, दक्षता, एकाग्रता और जीत के प्रति सदैव आशावान रहने की सीख का सर्वश्रेष्ठ माध्यम है। नेपोलियन से वाटरलू का युद्ध जीतने के बाद एडबर्ड नेल्सन ने कहा- '' मैंने वाटरलू के युद्ध में जो सफलता प्राप्त की, उसका प्रशिक्षण मुझे ईटन के खेल के मैदान में मिला।'' – उपरोक्त पंक्ति खेल का महत्व बयां करने के लिये पर्याप्त है।

खेल न केवल हमें स्वस्थ्य रखने में योगदान देकर सक्षम बनाते हैं वरन् वर्तमान युग की संकीर्णता – वादी सोच के विरूद्ध हमें निष्पक्ष, सहिष्णु तथा विनम्र बनाकर एक बेहतर मानव संसाधन के रूप में बदलते हैं। खेलों की महत्ता को दुनिया के प्रत्येक समाज ने प्रत्येक सभ्यता ने स्वीकारा है।

खेलों में वाटर स्पोर्ट्स एक महत्वपूर्ण व रोमांचक आयाम है। ओलंपिक, राष्ट्रमंडल खेलों में इसको शामिल करना इसका प्रमाण है। वॉटर स्पोर्ट्स युवाओं को भी अपनी ओर आकर्षित कर रहा है। वाटर स्पोर्ट्स न केवल एड्रेनासाइन रश के कारण बहुत लोकप्रिय हुए हैं बल्कि कई स्वास्थ्य लाभों के कारण भी। वाटर स्पोर्ट्स खुले वातावरण में खेले जाते हैं जहां आप ताजी हवा में साँस ले सकते हैं। प्रकृति के साथ एक हो सकते हैं यह हमें ताजगी से भरपूर ऊर्जा देता है।

कयाकिंग से लेकर वॉटर-स्कीइंग, काइडबोर्डिंग, रॉफ्टिंग जैसे विकल्पों की भरमार वॉटर स्पोर्ट्स की सूची में शामिल है। भारत सबसे अच्छे वॉटर स्पोर्ट्स देशों की सूची में शामिल है, यहां कि भौगौलिक विविधता, विस्तृत समुद्री तट, नदियां, झीलें, जलाशय इसे एक सर्वश्रेष्ठ हब के रूप में विकसित करने की अनुकूलता प्रदान कर रही है।

केरल का अलेप्पी बैकवॉटर स्पोर्ट्स एक्टिविटी के लिए एक सुंदर गंतव्य है। यहां पारंपरिक नावों की जगह कयाकिंग संकरी नहरों से होते हुए ग्रामीण जीवन के साथ कई दुर्लभ पंछियों को देखने का मौका प्रदान करती है। सूर्योदय-सूर्यास्त के समय कयाकिंग आपको जीवन के अविस्मरणीय अनुभव प्रदान करने के लिये पर्याप्त हैं।

ऋषिकेश में राफ्टिंग विशेष साहसिक और जल खेलों के लिए विख्यात है। गंगा और उसकी सहायक नदियों में बहता पानी रॉफ्टिंग के दौरान हमारे उत्साह को बढ़ा देता है। इस दौरान हमें चारों ओर से घेरे हुए हिमालय की बड़ी-बड़ी चोटियाँ एक अलग ही रोमांच पैदा करती हैं। अंडमान-निकोबार के सफेद रेतीले समुद्र तट, नीला-हरा गहरा पानी और उसमें उथली मूंगे की चट्टानों के साथ वाटर स्कीइंग करना अद्भुत अनुभव प्रदान करने वाला है।

गोवा की विंड सर्फिंग, वाटर स्पोर्ट्स की एक कभी न भुलाने वाली याद के रूप में हमारे साथ रहेगा।

मध्यप्रदेश ने भी वॉटर स्पोर्ट्स को एक मनोरंजक गतिविधि के साथ एक प्रतियोगिता प्रशिक्षण और व्यवस्थित कला का एक रूप दिया है।

इंद्रा सागर जलाशय, हनुवंतिया पेरासेलिंग का एक महत्वपूर्ण केंद्र है। पचमढ़ी की बनाना राइड हो, ओरछा में बेतवा नदी में की जाने वाली कयाकिंग केनोईंग, भोपाल की अपर लेक की पेरासेलिंग, शिवपुरी की स्पीडबोटिंग या कि बरगी डेम, जबलपुर की क्रूज और शिकारा राइड ये सभी गतिविधियां जल -क्रीड़ा के बेहद रोमांचकारी अनुभव प्रदान करती हैं।

वॉटर स्पोर्ट्स खेल प्रतियोगिता के रूप में अधिक महत्वपूर्ण रूप लेता जा रहा है। राज्य के अनेक प्रतिभाशाली प्रतिभागी इसमें सम्मिलित होकर राज्य का नाम राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर नाम कर रहे हैं।

इस प्रकार ये उभरती नवीन खेल गतिविधी न केवल मनोरंजन के उद्देश्य से सभी को लाभान्वित कर रही है बल्कि लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को भी बढ़ा रही है।

धरती का जादू जल में छुपा है

शशांक गर्ग, रापुसे
स.म.नि., रेडियो मुख्यालय, पु.मु. भोपाल

शीर्षक पढ़कर ही बचपन की पाठ्यपुस्तक का पाठ याद आया होगा ना! एक प्रसिद्ध संस्कृत उक्ति भी पढ़ी होगी,**"पृथिव्यां त्रियी रत्नानि, जलमन्नम सुभाषितम"**अन्न व सुभाषित के अलावा जल ही रत्न है,न जाने कितनी कहावतें,मुहावरे जो पानी पर आधारित हैं,हमारे लोकजीवन से जुड़े हुए हैं,जैसे **"पानी उतरना","पानी पानी होना"**आदि।

सौरमंडल व आसपास के ज्ञात तारामंडलों में पृथ्वी को जो बातें अन्य ग्रहों से अलग करती हैं,वो हैं **"जीवन"** व उसका आधार **"जल"**।

वैज्ञानिक प्रमाणानुसार जीवन की उत्पत्ति ही जल में हुई और कालांतर में उद्विकास के क्रम में जीवन का प्रवाह जल से भूमि व आकाश की ओर हुआ।

तो यह स्वाभाविक ही था कि **"होमोसेपियंस इरेक्टस"** प्रजाति के जीव अर्थात **"मानव"** का प्रादुर्भाव भी किसी जलस्रोत के समीप होता,और अब तक उपलब्ध प्रागैतिहासिक प्रमाणों से यह सिद्ध भी होता है,कि मानव सभ्यताओं की जन्मभूमि नदियों के समीप ही थी।

अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति व जीवनरक्षा के समस्त उपायों को करने के उपरांत शेष समय में उस आवश्यकता का उदय हुआ जो वर्तमान में सम्भवतः मनुष्य की सबसे बड़ी प्रेरक शक्ति बन गई है, अर्थात **"मनोरंजन"** इसके लिए कुश्ती, उछलकूद, दौड़भाग के बाद जो सबसे सहज उपलब्ध मनोरंजन का साधन था वो था **"जल"**।वर्तमान परिप्रेक्ष्य में देखें तो स्वास्थ्य संधारण की दृष्टि से भी जलक्रीड़ा एक अत्यंत लोकप्रिय गतिविधि बन गई है।

जैसा कि कहा जाता है, कि स्वाभाविक रूप से जल किसी को डुबाता नहीं बल्कि व्यक्ति अपनी गलतियों से ही डूबता है, तैरना ही सहज वृत्ति है, नवजात शिशुओं में भी यह पाई जाती है।अतःस्वाभाविक ही था कि आदिमानव ने तैरने को मनोरंजन का साधन बनाया।

सबसे प्रथम जलीय खेल तैराकी ही था,जिससे क्रमिक उद्विकास के दौरान, गोताखोरी व तैराकी की ही विविध विधाओं जैसे बैकस्ट्रोक, ब्रेस्टस्ट्रोक आदि के बाद उन्नत मनुष्य के द्वारा ईजाद उपकरणों से नौकायन, पालनौकायन, वॉटर पोलो, वालीबॉल, कयाकिंग, केनोइंग, रोइंग जैसे विभिन्न खेलों का जन्म हुआ।

पुरातात्विक और अन्य साक्ष्यों से पता चलता है, कि तैराकी का प्रचलन सिंधु घाटी सभ्यता के अलावा 2500 ईसा पूर्व से ही मिस्र में था और उसके बाद असीरियन, ग्रीक और रोमन सभ्यताओं में भी इसका

प्रचलन था।ग्रीस और रोम में तैराकी पुरुषों के लिए युद्धकला के साथ प्राथमिक शिक्षा का भी हिस्सा थी।

टेरेंटम, ग्रीस में प्राप्त ई.पू.छठवीं से तीसरी शताब्दी की मोहरों में टेरेंटम के संस्थापक टारस को डॉल्फिन की सवारी करते हुए दिखाया गया है, पूर्वी एशिया में तैराकी पहली शताब्दी ईसा पूर्व से चली आ रही है उस समय तैराकी दौड़ के कुछ सबूत मिले हैं। जापान में 17वीं शताब्दी में एक शाही आदेश से स्कूलों में तैराकी की शिक्षा अनिवार्य कर दी थी। 19वीं शताब्दी में जापान के पश्चिमी दुनिया के लिए खुलने से पहले भी तैराकी के कार्यक्रम आयोजित किए जाते थे। प्रशांत महासागर के समुद्री तटों पर विकसित मानव सभ्यताओं में, तैराकी स्पष्ट रूप से बच्चों द्वारा चलने के समय या उससे भी पहले सीखी जाती थी।

प्राचीन यूनानियों के बीच कभी-कभार तैराकी प्रतिस्पर्धा का उल्लेख मिलता है। रोमनों ने तैराकी के लिए पृथक पूल बनाया। पहली शताब्दी ईसा पूर्व में रोमन **"गाइयस मेसेनस"** ने पहला गर्म स्विमिंग पूल बनाया था।17वीं शताब्दी के अंत में ग्रेट ब्रिटेन में, जल चिकित्सा में तैराकी का व्यवस्थित उपयोग किया गया। हालाँकि, 19वीं शताब्दी तक तैराकी की लोकप्रियता मनोरंजन और खेल दोनों के रूप में गंभीरता से शुरू नहीं हुई थी।1837 में वहाँ पहला तैराकी संगठन बनाया गया था,पहली तैराकी चैंपियनशिप 440-यार्ड (400-मीटर) की दौड़ थी, जो 1846 में ऑस्ट्रेलिया में आयोजित की गई थी और उसके बाद हर साल आयोजित की जाती है। 1869 में स्थापित लंदन के मेट्रोपॉलिटन स्विमिंग क्लब अंततः बन गया **"स्विमिंग एसोसिएशन"**, ब्रिटिश एमेच्योर तैराकी का शासी निकाय। 1882 से 1889 तक कई यूरोपीय देशों में राष्ट्रीय तैराकी महासंघों का गठन किया गया।

संयुक्त राज्य अमेरिका में तैराकी को पहली बार राष्ट्रीय स्तर पर एक खेल के रूप में आयोजित किया गया था।एमेच्योर एथलेटिक यूनियन (AAU) की स्थापना 1888 में हुई थी।फ़ेडरेशन इंटरनेशनेल डी नैटेशन एमेच्योर (FINA; 2023 से वर्ल्ड एक्वेटिक्स कहा जाता है) की स्थापना 1908 में हुई थी, जो जलीय खेलों की अधिकृत संस्था है।

भारत में सिंधु घाटी सभ्यता के अतिरिक्त भी रामायण व महाभारत काल में जलक्रीड़ा का उल्लेख मिलता है,सनातन हिन्दू पौराणिक ग्रन्थों देवी देवताओं को समुद्र, नदी में निवास करते व जलजीवों की सवारी करते बताया गया है, बौध्द व जैन प्राचीन साहित्य में भी इसका उल्लेख मिलता है।

सम्पूर्ण भारत में नदी तटीय प्रदेशों व विशेषकर दक्षिण भारत में नौकायन की समृद्ध परंपरा रही है, विशेषकर समुद्रतटीय इलाकों में, जैसे केरल की सुप्रसिद्ध सर्पनौकायन प्रतियोगिता या स्नेकबोट रेस **"वल्लम काली"** जो 400 वर्षों से पारंपरिक रूप से निरंतर जारी है।

अलापुझा में पुन्नमदा झील में नेहरू ट्रॉफ़ी का आयोजन भी किया जाता है, इसके अतिरिक्त अनेक स्थानों पर नौकायन प्रतियोगिताएं होती हैं।

आधुनिक भारत में श्री मिहिर सेन व सुश्री आरती साहा ने इंग्लिश चैनल पार कर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सर्वप्रथम भारत को जलीय खेलों में पहचान दिलाई।श्री सचिन नाग ने प्रथम एशियाड में 100 मीटर फ्रीस्टाइल स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता।श्री जम बजरंगी प्रसाद 1961, सुश्री रीमा दत्ता1967, श्री अर्जुन शॉ 1967, किसी भी वॉटर स्पोर्ट्स में एकमात्र व दो

बार के ओलंपियन श्री साजन प्रकाश 2025 को अर्जुन अवॉर्ड प्रदान किया गया।

किन्तु इसके अतिरिक्त अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जलीय खेलों में भारत को कोई उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल नहीं हुई।

यद्यपि राष्ट्रीय स्तर पर शासन स्तर उन्नयन के लिए प्रयास कर रहा है।

मध्यप्रदेश इस क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभा रहा है, भोपाल में 2007 से मध्यप्रदेश स्टेट वॉटर एकेडमी ऑफ एक्सिलेंस में पाल नौकायन, कयाकिंग, कनोइंग, रोइंग, कनोई स्लालॉम की विश्वस्तरीय प्रशिक्षण व सुविधाएँ मुहैया कराई गई है।

इन प्रयासों के अनुकूल परिणामों की प्रतीक्षा है।

अखिल भारतीय पुलिस वॉटर स्पोर्ट्स प्रतियोगिता 2024-25 जिसकी मेजबानी मध्यप्रदेश कर रहा है, इस दिशा में एक उम्मीद की किरण है।

देखिये इस मंथन से कौनसे रत्न निकलकर सामने आते हैं और प्रदेश, देश की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उम्मीद बनते हैं।

भोपाल ताल में नावों का खेल

प्रशांत चौबे, रापुसे
अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक, विदिशा

भारत में कनॉकिंग, कनॉइंग और रोइंग खेल का एक समृद्ध इतिहास है। यह खेल हमारे देश में सदियों से प्रचलित है, और इसमें भारतीय खिलाड़ियों ने कई उपलब्धियाँ हासिल की हैं। भारत में साहसिक कलाओं को प्रतिस्पर्धा से प्रतियोगिता में परिवर्तित करने की प्रथा अत्यधिक प्राचीन रही है। तटीय क्षेत्रों में नौकायन के दौरान गति को लेकर शर्ते लगाना फिर सर्वाधिक गतिमान को पुरस्कृत करना, फिर अन्य का उस चुनौती को स्वीकार करते हुए आगे निकलने का प्रयास धीरे धीरे इन वाटर स्पोर्ट्स के रूप में प्रकाश मैं आता है।

भारत से इतर मिस्त्र राष्ट्र में सर्वप्रथम जल प्रतिस्पर्धा का इतिहास प्रकाश में आता है जो कि अठारहवीं शताब्दी में यूरोप में विभिन्न खेल अनुशासन के साथ नियम कायदों में स्थापित होता हुआ दिखाई देता है। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के द्वारा भी इन खेलों के नियमावली स्थापित करने में तथा इन खेलों को आधुनिक व्यवस्थित खेल के तौर पर स्थापित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई स्थापित की है।

मानव ने अपने विकास के लगभग हर सोपान पर क्रीड़ा एवं प्रतिस्पर्धा को महत्वपूर्ण स्थान दिया है। प्रतिस्पर्धा का सर्वाधिक सकारात्मक रूप खेल भावना के रूप में प्रकाश मे आया जहाँ न केवल स्वस्थ प्रतिस्पर्धा बल्कि हार को स्वीकार करने की क्षति रहित परिस्थिति भी उपस्थित हुई। इसलिए खेल मानव विकास के साथ लगातार परिदृश्य में बने रहें।

जलाशय प्रकृति के चमत्कार के रूप में और हमारी दिन रात की आवश्यकताओं के रूप में हमेशा ही मानव की आस्था, सेवा के साथ रोमांच के विषय भी बने रहें। वॉटर स्पोर्ट्स जलाशयों के साथ हमारे रोमांचक उद्देश्यों के तारतम्य को स्थापित करते हैं।

एक बार एक अंतरराष्ट्रीय वॉटर स्पोर्ट प्रतिस्पर्धा में

नाविक का चप्पू टूट जाने पर प्रतिस्पर्धी नाविक ने अपना एक चप्पू कम करके बराबरी की प्रतिस्पर्धा में हार को स्वीकार किया, इसे वॉटर स्पोर्ट के इतिहास में उत्कृष्ट खेल भावना के आयाम के रूप में देखा जाता है। निश्चित ही खेल भावना हमारे मानवीय मूल्यों को पुष्ट करती है। द्वेष , ईर्ष्या, प्रतिद्वन्द्व से परे स्वस्थ प्रतिस्पर्धा स्थापित करती है।

मध्यप्रदेश 24 वे अखिल भारतीय पुलिस वॉटर स्पोर्ट्स की मेजबानी कर रहा है। मध्य प्रदेश पुलिस, पुलिसिंग के विभिन्न मापदण्डों में देश की अग्रणी

पुलिस है। बात संवेदनशीलता की हो या सी सी टी एन एस जैसे प्रक्रिया को लागू करने की, नए विधिक प्रावधानों को आत्मसात करने की बात हो या प्रशिक्षण में नवाचारों को संयोजन की, साइबर अपराध की चुनौती की

दक्षता उन्नयन हो या अन्य कोई भी पुलिस मापदंड निश्चित ही मध्य प्रदेश पुलिस आज न केवल देश में बल्कि देश के बाहर भी एक सक्षम व्यावसायिक दक्षता वाली पुलिस इकाई के रूप में जानी जा रही है।

मध्य प्रदेश पुलिस का यह अखिल भारतीय आयोजन इस दिशा में अपनी गुणवत्ता तथा आयोजन दक्षता के साथ स्थापित होगा। पिछले आयोजन 2019 में जब मध्य प्रदेश ने मेजबानी की तब इस खेल की सभी इकाइयों के खिलाड़ियों ने चाहे वे राज्य की पुलिस के हों या केंद्रीय पुलिस संगठनों के सभी ने आयोजन व्यवस्थाओं की भूरी भूरी प्रशंसा की। एक तरफ जहां खेल प्रतिभाओं के प्रदर्शन से प्रसन्न हुआ । वहीं निर्णायकों के निष्पक्ष निर्णय ,खिलाड़ियों को मिलने वाली आधार भूत सुविधाएं, समापन और शुभारंभ के भव्य गरिमा मय आयोजन मध्य प्रदेश के आयोजन को चिर स्मरणीय बनाने वाले साबित हुए।

इस बार पुनः मध्य प्रदेश और अधिक सभ्यता और भव्यता के साथ मेजबान की भूमिका में है। तब यह निश्चित है कि पुलिस खेलों का इतिहास इन 24 वें आयोजन में पुनः स्वर्ण अक्षर अंकित करेगा।

राजधानी के सुरम्य शान्त ताल जहां आयोजन के भव्य मैदान बनेंगे, वहीं मध्य प्रदेश पुलिस की प्रतिभाशाली वॉटर स्पोर्ट टीम मेजबानी के साथ मेहमानों को कठिन प्रतिस्पर्धा भी प्रदान करेगी।

निश्चित ही हम सभी एक अविस्मरणीय आयोजन के साक्षी होंगे। जय मध्य प्रदेश!!! जय भारत!!!

वॉटर स्पोर्टस् में हमारी वैश्विक सम्भावनाएं

चौधरी मदन मोहन समर, रापुसे
सहायक पुलिस आयुक्त(आसूचना)
कमिश्नरेट भोपाल शहर

जल, थल और नभ ये तीनो मिलकर ही मनुष्य के जीवन को सार्थक करते हैं। मनुष्य थल पर निवास करने वाला जीव है तथा उसका श्वसनतंत्र थल पर ही श्रेष्ठ कार्य करता है। लेकिन प्राचीन काल से ही उसे जल और जल की क्रीड़ाएं रिझाती रही हैं। वह आकाश में पक्षियों जैसा उड़ना चाहता है तो जल में मछली की तरह खेलना चाहता है।

जल एक ऐसा साधन है जो मनुष्य के लिए जहां जिंदा रहने हेतु अनिवार्य है, तो उसकी गहराई, विस्तार तथा प्रवाह सदा से उसे आकर्षित करता है। प्राचीन काल से ही सारी सभ्यताएं जल की परिधि में ही पनपी और विकसित हुई हैं। परिणाम स्वरूप वह नदी के साथ बहता है, झील में तैरता है, सागर की लहरों के साथ अठखेलियां करता है। यह सब वह तभी कर सकता है जब उसे जल क्रियाओं का अभ्यास हो। यह अभ्यास लगातार के श्रम से प्राप्त होता है तथा फिर व्यक्ति उसमें पारंगत हो जाता है।

हम राजा-महाराजाओं के महलों में जलक्रीड़ा के अनेक प्रसंगों से परिचित हैं। हर महल में एक जल स्त्रोत होता था और वहां विभिन्न जलक्रीड़ाएं होती थीं। साथ ही नदियों में तैराकी तथा नौकायन के खेल प्राचीन काल से ही अस्तित्व में रहे हैं। कृष्ण का कालिया प्रसंग भी जलक्रीड़ा ही तो है।

जलक्रीड़ा का उद्देश्य केवल मनोरंजन मात्र नहीं रहा है। यह शारीरिक चुस्ती-फुर्ती और स्वास्थ्य के लिए भी उच्च कोटी का व्यायाम है। यह शरीर की मांस पेशिओं को मजबूत तो बनाता ही है साथ ही श्वसन तंत्र को शक्तिशाली बनाता है। जलक्रीड़ा अभ्यासगत आसान होती है और व्यक्ति अकेला अथवा अपने मित्रों के साथ इसका आनंद लेता है।

अधिकतर माता-पिता अपने बच्चों को स्वीमिंग पूल में तैराते हुए मिल जायेंगे। वजह यही है कि स्वस्थ शरीर के लिए यह एक आसान तरीका है जिससे बच्चे का नैसर्गिक विकास तो होता ही है, उसमें आत्म-विश्वास भी जाग्रत होता है।

हम देखते हैं कि नदी के किनारे रहने वाले लोग अधिक स्वस्थ होते हैं। उनकी दिनचर्या का प्रारम्भ ही जलधारा में तैरकर नहाने से होता है। गोताखोरी में माहिर ये लोग लम्बे समय तक श्वास को रोकने में समर्थ होते हैं। नदी किनारे रहकर उसमें तैरने वाले लोगों में अस्थमा तता श्वसन तंत्र की बीमारिया नगण्य ही होती हैं। हम उन छोटे-छोटे बच्चों की चुस्ती-फुर्ती देखकर दंग हो जाते हैं जो किसी धार्मिक स्थान पर नदी में तैरते हुए नारियल अथवा सिक्का निकालने के लिये मछली सी तेजी दिखाते हैं।

वर्तमान समय में वाटर स्पोर्टस् विश्व स्तर पर

खेलों में लोकप्रिय हैं। इंगलिश चेनल को तैरकर पार करना और एवरेस्ट फतह करना रोमांच में एक समान माने जाते हैं। चाहे ओलम्पिक हों, एशियाई खेल, कामनवेल्थ, राष्ट्रीय खेल या फिर स्थानीय स्तर पर वाटर स्पोर्टस् प्रतियोगिताएं, ये सभी खिलाड़ियों के साथ ही दर्शकों के आकर्षण का केंद्र होती हैं। इसका मूल कारण ही यही है कि जलक्रीड़ा का आकर्षण कोई रोक नहीं सकता।

भारत में वाटर स्पोर्टस् के लिए स्थितियां बहुत ही अनुकूल हैं। नदियों का वरदान तथा सागर का तीन ओर होना हमारे लिये प्रकृति के उपहार से कम नहीं है। फिर प्राकृतिक झीलों को हम देश के हर हिस्से में देख सकते हैं। यही वजह है कि समुद्र किनारे जहां नौकायन के खेल प्रसिद्ध हैं तो पहाडों में से गिरती नदियों में साहसिक रूप से राफ्टिंग करना लोकप्रिय है। झीलों में तैरना और पवित्र नदियों में जल की सतह पर घंटों पीठ के बल मौजूद रहना किसी जादू से कम नहीं महसूस होता। पूरब में ब्रह्मपुत्र हो या मध्य और पश्चिम में नर्मदा, उत्तर में गंगा-यमुना हों या दक्षिण में कावेरी और गोदावरी इसके साथ ही हमारा विशाल सागर तट।

भोपाल की बड़ी झील हो अथवा कश्मीर की डल झील राष्ट्रीय स्तर पर वाटर स्पोर्टस् प्रतियोगिताएं तथा मनोरंजन के लिए जलक्रीड़ाए केंद्र में रहती हैं। वाटर स्पोर्टस में दुर्लभ कैन्यनिंग का आनंद जहां मनाली में उठाया जा सकता है तो अंडमान में स्नॉर्केलिंग का खेल रोमांच पैदा करता है। फिर गोवा में विंडसर्फिंग, ज़ोरबिंग और स्कीइंग पर्यटकों में लोकप्रिय होते हैं। कभी तमिलनाडु जाएं तो वहां वाटर काइट का गेम अनूठा ही लगता है तो मुम्बई के सागर में नाव पर सवार हो लहरों पर झूमना असीम आनंद देता है। जब बात चली है तो भला केरल को कैसे भूला जा सकता है। अलेप्पी की कयाकिंग तथा वहां की नौकायन प्रतियोगिता की तो बात ही निराली है।

वाटर पोलो, वाटर एरोबिक्स, वाटर जिमनास्टिक, स्नार्कलिंग, ट्रायथलन, पेंटाथलान, अंडर वाटर रग्बी, अंडर वाटर हॉकी जैसे खेल विश्व स्तर पर लोकप्रिय होकर खिलाड़ियों को अपनी ओर खींच रहे हैं।

भारत में इन खेलों के प्रति रुचि बढ़ रही है तथा लोग अपना करियर अब इन खेलों के माध्यम से बना रहे हैं, विगत दो दशकों से इन खेलों के आयोजन और खिलाड़ियों में लगातार वृद्धि देखी जा रही है। जिससे स्पष्ट है कि न केवल प्राचीन तैराकी अथवा नौकायन ही बल्कि आधुनिक जलक्रीड़ाए लोगों को आकर्षित कर रही हैं।

भारत ने वाटर स्पोर्टस में अभी लम्बा सफ़र तय करना है। सर्फिंग चैम्पियनशिप के एशियाई खेलों में रजत पदक भारत के खाते में है। लेकिन ओलम्पिक में तिरंगा फहराना अभी शेष है। निश्चित ही वह दिन दूर नहीं होगा जब वाटर स्पोर्टस में हम ओलम्पिक में तिरंगा लेकर राष्ट्रगान गा कर गौरवान्वित होंगे।

“तनाव मुक्ति में प्रशिक्षण की भूमिका”

रश्मि पाण्डेय, रापुसे
पुलिस अधीक्षक
पुलिस प्रशिक्षण शाला, भौंरी भोपाल

“अपने अंतर की यात्रा ही एकमात्र यात्रा है”
- रेनर मारिया रिल्के

अक्सर लोगों को यह कहते सुना जा सकता है कि पुलिस की नौकरी बड़ी तनाव की नौकरी है। सामान्य जनता के मन में पुलिस की छवि अच्छी हो या बुरी, पुलिस की नौकरी में तनाव की बात सभी स्वीकारते हैं।

यह सत्य है कि वर्तमान की तेज भागती दुनिया में पुलिस कई चुनौतियों से जूझ रही है, जिनमें प्रमुख हैं बढ़ती जनसंख्या के अनुपात में अत्यंत सीमित पुलिस बळ, सायबर क्राइम की लगातार बढ़ती चुनौतियां, कानून व्यवस्था की स्थितियां, सीमित संसाधन, विभिन्न प्रकार के दबाव और सबसे महत्वपूर्ण नौकरी और पारिवारिक जिम्मेदारियों में उचित सामंजस्य बिठाने की चुनौती।

पुलिस के आरक्षक स्तर से निरीक्षक स्तर तक के कर्मचारियों के लिए स्थितियां अधिक चुनौतीपूर्ण हैं क्योंकि उन्हें अपने परिवार को कठिन ड्यूटी के बीच बिना किसी सपोर्ट सिस्टम के पालना पड़ता है।

मध्य प्रदेश पुलिस अकादमी भोपाल और पुलिस प्रशिक्षण शाला भौंरी भोपाल में आयोजित होने वाले 15 दिवसीय कार्यवाहक सहायक उप निरीक्षक उपनिरीक्षक और निरीक्षक इण्डक्शन कोर्सेज में प्रतिभागियों से अनौपचारिक चर्चा में यह बात निकल कर आती है कि लगभग सभी तनावपूर्ण स्थितियों में कार्य करते हैं। पीटीएस और मध्यप्रदेश पुलिस अकादमी के हरे भरे वातावरण में चिड़ियों की चहचहाहट के बीच 15 दिन बिताना ही उनके लिए तनावमुक्ति का एक बड़ा अवसर है।

पहले दिन जब ये प्रशिक्षु आते हैं तो सभी के चेहरों पर यह भाव लक्षित होता है कि पंद्रह दिनों तक क्या करेंगें ? कैसा प्रशिक्षण होगा? पंद्रह दिन कैसे कटेंगें ? अपने - अपने थाने में इतना महत्वपूर्ण काम छोड़कर आए हैं-केस डायरियां, पेशियां, शिकायत जाँच, घर की जिम्मेदारियां - इन सबका क्या होगा ?

लेकिन जब वे बरसों बाद अपने बैचमेट्स से मिलते हैं तो पहली खुशी हासिल हो जाती है। आगे के दिनों में व्यवस्थित दिनचर्या, सुबह की वॉक, योग और हार्टफुलनेस संस्थान द्वारा आयोजित नियमित मेडिटेशन से वे काफी सुकून महसूस करते हैं।

मेडिटेशन' में उन्हें खुशी, तनावमुक्ति, व्यवस्थित जीवन के सूत्र भी बताये जाते हैं। प्रशिक्षु अपने मन में झांककर जीवन के विभिन्न पहलुओं पर मनन करते हैं। इसके अतिरिक्त प्रशिक्षण पाठ्यक्रम में भी वर्क लाइफ बैलेन्स, पुलिस एण्ड एथिक्स जैसे विषयों को भी शामिल किया जाता है, जिन पर प्रतिष्ठित फैकल्टी

द्वारा प्रशिक्षुओं से चर्चा की जाती है।

एक और महत्वपूर्ण तथ्य यह भी है कि व्यवसायिक ज्ञान की कमी भी कहीं न कहीं तनाव का कारण बनती है। इसी के मद्देनज़र प्रशिक्षुओं की व्यवसायिक दक्षता बढ़ाने के लिए मर्ग जाँच, शव परीक्षण रिपोर्ट व एम.एल.सी रिपोर्ट पढ़ना, थाना प्रबंधन, बालकों व महिला संबंधी अपराधों की विवेचना आदि महत्वपूर्ण विषयों पर गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। इसके साथ ही उन्हें सायबर सेल (03 दिवस), एस. सी. आर. बी. रेडियो मुख्यालय, महिला व बच्चों संबंधी पुलिस संस्थाओं आदि का भ्रमण भी कराया जाता है।

वर्तमान अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक (प्रशिक्षण) सुश्री सोनाली मिश्रा के मार्गदर्शन में नवाचार के तहत प्रत्येक प्रतिभागी से फील्ड में आने वाली चुनौतियों व जनता में पुलिस की छवि सुधारने के उपायों पर भी चर्चा कर इस संपूर्ण प्रक्रिया का दस्तावेजीकरण किया जाता है, ताकि उचित मंच पर इन चुनौतियों के निराकरण के प्रयास किए जा सकें।

इस तरह एक पखवाड़े के प्रशिक्षण में प्रशिक्षुओं को शारीरिक, मानसिक, व व्यवसायिक रूप से दक्ष बनाने के संपूर्ण प्रयास किए जाते हैं।

इस संपूर्ण प्रशिक्षण के अंत में प्रशिक्षु अपनी मानसिक सेहत को सहेजने के उपाय जान लेता है।

दिन भर के प्रशिक्षण के बाद अक्सर संझा में हॉस्टल में गाने बजाने के अवसर साथियों से हंसी-ठिठोली, हरियाली के बीच फोटो और सेल्फी खिंचवाना इनके लिए एक यादगार अनुभव होता है।

प्रशिक्षण संस्थान की मेस का स्वादिष्ट भोजन भी तनाव मुक्ति में अहम् भूमिका निभाता है।

यही कारण है कि जब प्रशिक्षण के समापन सत्र में फीडबैक लिया जाता है तो प्रतिभागी कहते हैं कि पन्द्रह दिन ट्रेनिंग के लिए बहुत कम है, इस अवधि को बढ़ाया जाए!

खैर, यह तो संभव नहीं हो पाता, लेकिन हम देखते हैं कि प्रशिक्षण के उद्देश्य से बनाए व्हॉट्स ऍप ग्रुप बाद में भी बदस्तूर जीवंत बने रहते हैं, जिसमें सभी अपनी उपलब्धियां, सुख-दुख और शंका समाधान साझा करते रहते हैं।

इस तरह से प्रशिक्षण कोर्स पुलिस की गुणवत्तापूर्ण जीवन शैली प्रदान करने में महती भूमिका निभाते हैं।

समरसता सहकार है ख़ाकी

नीतेश भार्गव
अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक,
उज्जैन (मध्यप्रदेश)

सेवा त्याग समर्पण बोलो या एक शब्द में सार है ख़ाकी।
तेरी मेरी सबकी ख़ाकी, सरोकार, संस्कार है ख़ाकी।

कहीं कोई जब साथ न आए, खड़ी सदा तैयार है ख़ाकी।
विपदा में है आस आख़री, विश्वास जोड़ती धार है ख़ाकी।

उसकी जीत, तुम्हारी जय में, हर्षित हुई अपार है ख़ाकी।
जन मन गण का राष्ट्रभूमि को, सर्वोत्तम उपहार है ख़ाकी।

देशभक्ति जनसेवा के हित, प्रण कठोर दुश्वार है ख़ाकी।
उपद्रवियों की ईंट का उत्तर, प्रस्तर वज्र प्रहार है ख़ाकी।

गर सुन पाओ तो सुन लेना, दुःख पीड़ा अंबार है ख़ाकी।
इसका अंतर् देख सको जो, तार तार बेजार है ख़ाकी।

मईया बाबा भईया बहना, सजनी का इंतजार है ख़ाकी।
अबके जल्दी घर आ जाना, टूटी हर मनुहार है ख़ाकी।

सबके भाव सहेजे चलती, जो भरे रंग हजार है ख़ाकी।
किन शब्दों में करें बखान, व्रत उत्सव, त्योहार है ख़ाकी।

नहीं राह महलों तक जिनको उनको तो सरकार है ख़ाकी।
अनाचार, अपराध, भेद पर, रामबाण का वार है ख़ाकी।

सच्चे भारत की यह तस्वीर, सौ सौ रूपाकार है ख़ाकी।
रंग धरा सा शोभित यह, हर वर्ग वर्ण का प्यार है ख़ाकी।

हिंसा भय भ्रम अनीति का, नित करती प्रतिकार है ख़ाकी।
न्याय, साम्य, शुचिता का, है आव्हान, सत्कार है ख़ाकी।

संकल्प समर्पण त्याग लिए, समरसता सहकार है ख़ाकी।
बदला वक़्त, जमाना, दौर, रही सदा दरकार है ख़ाकी।

“हाँ, मैं खुश हूँ!!”

अनीता नागवंशी
कार्यवाहक निरीक्षक
म.प्र. पुलिस अकादमी, भौंरी, भोपाल

मैंने नवोदय से राष्ट्रीय स्तर पर जूडो से खेला है, साथ में एथलीट भी रही हूँ। आज एक प्रशिक्षक के तौर पर मुझे लगातार काम करते रहना, जब तक उद्देश्य की प्राप्ति न हो जाए, खेल से ही प्राप्त है जो सकारात्मकता की ओर ले जाती है। एक स्पोर्ट्सपर्सन होने के बावजूद जब नौकरी और जीवन की भागमभाग में आपका जुनून, आपका खेल कहीं गुम हो जाता है, तब आप एक प्रशिक्षण संस्थान में रहकर एक सकारात्मक माहौल में ही अपने जुनून को जीवंत कर सकते हैं।

उम्र के किसी भी पड़ाव पर जब आप अपने बच्चों के कदम से कदम मिलाकर दौड़ते हैं, तब आपको अपने होने का अहसास होता है।

मैंने 40 के पड़ाव में यह कर के दिखाया है और मुझे अत्यंत खुशी है कि मैं प्रशिक्षण संस्थान में हूँ। हां, मैं खुश हूँ, क्योंकि प्रशिक्षण संस्थान में ही यह संभव है। हां मैं खुश हूँ।

जब विभिन्न इन सर्विस कोर्स ऑगेनाइज करवाती हूँ और बैचमेट्स मिलते हैं, मिलते ही कहते हैं, कहां पड़ी हुई हो? निकलो, यहां से, कोई थाना-वाना लो।

लेकिन जब वे मेरा काम देखते हैं, मंच से संबोधन देखते हैं, मेरा आत्मविश्वास देखते हैं, मेरे मन का ठहराव के साथ विकास देखते तब हाथ मिलाते हैं और बदले हुए सुर में कहते हैं-

“तुम तो पूरा बदल गई हो!”

दे देती हूँ जवाब अपने काम से। बता देती हूँ इन कार्यों के आगे सब फीका, क्योंकि एक प्रशिक्षक के तौर पर मैं नव निर्माण, निरंतर नव प्रशिक्षुओं को, सिखाकर समाज का, देश का, कर रही हूँ। नित ईमानदारी, आत्मविश्वास, नित विकास का प्रशिक्षण दे रही हूँ क्योंकि मैंने सारे गुण स्वयं के अंदर जीवंत किये हैं। यह संभव हुआ है प्रशिक्षण संस्थान से .....

हां मैं खुश हूँ !!